



2024年 5月 献立表 完了食



社会福祉法人 都島友の会
都島乳児保育センター



日曜日	朝のおやつ	献立名(昼食)	おやつ(3時)	延長(6時)	赤色 体をつくる たんぱく質源	黄色 熱や力になる エネルギー源	緑色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	栄養価 エネルギー、たんぱく質、脂質 カルシウム、鉄
1水	ラムネ 牛乳	ごはん おからハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	大学芋 牛乳	オレンジ	おから ツナフレーク 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 牛乳	おから ツナフレーク 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 牛乳	かいわれだいこん キャベツ きゅうり なら れんこん 干しいたけ 玉ねぎ 人参 太もやし スイートコーン	527kcal,16.3g,19.2g 243mg,1.4mg
2木	ゼリー 牛乳	えんどう豆ご飯 さわらのみそ焼き 大根のおかか煮 みそ汁	柏餅風蒸しパン 牛乳	せんべい クッキー	うすあげ えんどう さわら 花かつお ゆであずき 牛乳 豆乳	サラダ油 砂糖 米 小麦粉 米粉	えのきたけ きぬさや なす 人参 青ねぎ 大根	461kcal,20.1g,12.8g 229mg,1.3mg
3金	憲法記念日							
4土	みどりの日							
6月	振替休日							
7火	せんべい 牛乳	ハヤシライス パンプキンサラダ りんご	人参ドーナツ 牛乳	せんべい ミニゼリー	ロースハム 牛肉 サラダチーズ 牛乳	サラダ油 マヨレ 砂糖 米 ホットケーキミックス 白絞油	きゅうり グリンピース トマトホール缶 マッシュルーム りんご 干しぶどう 玉ねぎ 人参 南瓜 人参	655kcal,19.1g,25.3g 222mg,1.1mg
8水	ラムネ 牛乳	ごはん 鶏肉の甘酢煮 青菜の黒ごま和え かきたま汁	ホットドック 牛乳	お麩ラスク	鶏肉 卵 ベーコン 牛乳	米 かつくり粉 サラダ油 黒ごま 砂糖 ホットドッグ用パン	えのきたけ おろししょうが ビーマン 黄ピーマン 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ キャベツ	470kcal,22.8g,13.3g 271mg,1.8mg
9木	ゼリー 牛乳	焼きうどん ひじき大豆煮 みそ汁 オレンジ	鮭おにぎり 牛乳	コーン蒸しパン	あおのり うすあげ ひじき 花かつお おろししょうが 大豆 豚肉 かつおのめ 牛乳 卵	うどん サラダ油 砂糖 米	いんげん キャベツ オレンジ ほんしめじ れんこん 玉ねぎ 人参 青ねぎ	472kcal,18.9g,16.3g 256mg,2.4mg
10金	ラムネ 牛乳	ごはん さばの塩焼き ほうれん草のゆば和え 豚汁	スイートポテト 牛乳	ポップコーン(塩)	さば 湯葉 豚肉 牛乳	米 サラダ油 砂糖 里芋 さつまい芋	ごぼう そらまめ ほうれん草 玉ねぎ 人参 青ねぎ	524kcal,20.6g,20.2g 234mg,2.1mg
11土	クッキー	他人丼 チンゲン菜のごま和え みそ汁 ヤクルト	せんべい ドーナツ		うすあげ ヤクルト 牛肉 赤かまぼこ 卵	白ごま 米 かつくり粉 砂糖	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根	506kcal,14.4g,12.8g 120mg,1.4mg
13月	ラムネ 牛乳	ごはん 豚じゃが かれの漬け焼き みそ汁	黒ごま蒸しパン 牛乳	しおかりんとう	からすかいかい 豚肉 牛乳	米 サラダ油 砂糖 糸こんにゃく じゃが芋 黒ごま 小麦粉	えのきたけ グリンピース ほうれん草 玉ねぎ 人参	522kcal,19g,18.9g 300mg,1.8mg
14火	せんべい 牛乳	ミートスパゲティ 蒸しかぼちゃとスナップエンドウのディップ 白菜のコンソメスープ パナナ	お好み焼き 牛乳	わかめおにぎり	ロースハム 合挽ミンチ あおのり 牛乳 豚肉	サラダ油 スパゲティ パスター マヨレ 砂糖 小麦粉 白ごま 揚げ玉	スナックえんどう パナナ ビーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 白菜 キャベツ	532kcal,20.5g,17.5g 231mg,2.1mg
15水	ラムネ 牛乳	チャーハン キャベツの和え物 コンソメスープ	フルーツゼリー 牛乳	ふかし芋	ベーコン 焼き竹輪 豚ミンチ ゼラチン 牛乳	砂糖 米 サラダ油	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ スイートコーン みかん缶 白桃缶	433kcal,15.9g,11.4g 230mg,1.1mg
16木	ゼリー 牛乳	ふりかけご飯 バーベキュー風チキン シャキシャキサラダ 春雨スープ ミニゼリー	フルーツサンド 牛乳	ココアちんすこう	鶏肉 牛乳	ごま油 サラダ油 はるまめ 砂糖 白ごま 米 食パン 生クリーム	アスパラガス しる菜 おろししょうが きゅうり トマト ブロッコリー レタス 人参 青ねぎ スイートコーン パナナ 白桃缶	530kcal,20.5g,18.2g 380mg,1.3mg
17金	ラムネ 牛乳	ロールパン ツナオムレツ ごぼうサラダ ミルクスープ	マカロニきなこ 牛乳	せんべい クッキー	ツナフレーク 牛乳 鶏肉 卵 きな粉 牛乳	ごま油 ツナフレーク サラダ油 ロールパン 砂糖 白ごま マカロニ	きゅうり ささがきごぼう たけのこ ほうれん草 ほんしめじ 玉ねぎ 人参 スイートコーン	491kcal,22.1g,20.9g 301mg,1.9mg
18土	せんべい	焼きそば ほうれん草のベーコン炒め オレンジ	せんべい		あおのり ベーコン 花かつお 赤かまぼこ 豚肉	砂糖 中華めん サラダ油 パター	キャベツ オレンジ ほうれん草 玉ねぎ 人参 スイートコーン	399kcal,11.5g,15.6g 54mg,1.3mg
20月	ラムネ 牛乳	カレーライス ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	ピザトースト 牛乳	抹茶ちんすこう	ロースハム ロースハム 牛肉 牛乳 ウインナー ソーゼージ ピザ用チーズ	サラダ油 じゃが芋 マヨレ 砂糖 米 食パン	カリフラワー きゅうり パナナ ブロッコリー みかん缶 りんご 黄桃缶 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン	584kcal,18.8g,20g 296mg,1.2mg
21火	せんべい 牛乳	ごはん 白身魚の竜田揚げ トマトサラダ すまし汁	せんべい オレンジ 牛乳	大学芋	カットわかめ ホキ 絹ごし豆腐 牛乳	米 かつくり粉 ごま油 サラダ油 砂糖	いんげん おろししょうが きゅうり トマト レタス 小松菜 人参 オレンジ	424kcal,18.1g,11g 246mg,1.2mg
22水	ラムネ 牛乳	きつねうどん 牛肉と南瓜の炒め物 りんご	じゃこびーおにぎり 牛乳	ホットケーキ	うすあげ 牛肉 赤かまぼこ ちりめんじゃこ 牛乳	うどん サラダ油 砂糖 ごま油 米	りんご 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 ビーマン	429kcal,16.5g,13g 261mg,0.9mg
23木	ゼリー 牛乳	ごはん 豆腐と鶏の炒め物 キューポン 具だくさん汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	せんべい クッキー	鶏肉 絹ごし豆腐 ヨーグルト 牛乳 卵	米 かつくり粉 ごま油 さつまい芋 砂糖 サラダ油 小麦粉	きゅうり チンゲン菜 なす 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	450kcal,16.5g,15.3g 265mg,1.4mg
24金	ラムネ 牛乳	ピザパ えば焼売 中華スープ	マーブルクッキー 牛乳	さつまい芋のおやき	牛ミンチ 卵 えびシューマイ 牛乳	ごま油 砂糖 米 バター 小麦粉	なら ほうれん草 人参 太もやし 大根	544kcal,19.4g,21.5g 233mg,3.9mg
25土	クッキー	中華丼 もやしサラダ 豆腐スープ パナナ	せんべい クッキー		カットわかめ さつまい芋 絹ごし豆腐 豚肉	砂糖 白ごま 米 かつくり粉 ごま油 サラダ油	きゅうり チンゲン菜 パナナ 干しいたけ レタス 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 白菜	425kcal,10.8g,9.6g 95mg,1.3mg
27月	ラムネ 牛乳	ごはん 筑前煮 チンゲン菜のごま和え みそ汁	バナナケーキ 牛乳	せんべい ミニゼリー	鶏肉 焼き竹輪 牛乳 卵	米 おつゆ粉 サラダ油 砂糖 白ごま 板こんにゃく 小麦粉	グリンピース チンゲン菜 れんこん 玉ねぎ 干しいたけ 人参 青ねぎ 大根 パナナ	450kcal,17.1g,12.9g 260mg,1.2mg
28火	せんべい 牛乳	ごはん ちくわのカレー天ぷら ほうれん草のお浸し みそ汁	ネギ焼き 牛乳	人参蒸しパン	うすあげ 焼き竹輪 牛乳 さくらえび 花かつお 卵	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 白ごま 白絞油 小麦粉	パセリ ほうれん草 人参 青ねぎ 太もやし	428kcal,17.5g,11.2g 258mg,2.4mg
29水	ラムネ 牛乳	ごはん 赤魚の煮付け 胡瓜とカニカマの酢の物 けんちん汁	豆乳ドーナツ 牛乳	ふかし芋	カットわかめ かに 黒かまぼこ 豚肉 絹ごし豆腐 赤魚 牛乳 豆乳	米 砂糖 里芋 白絞油 ホットケーキミックス サラダ油	しる菜 きゅうり 人参 青ねぎ 大根 土生姜	429kcal,20g,11.1g 257mg,1mg
30木	ゼリー 牛乳	焼きそば オクラの和え物 すまし汁 りんご	梅おにぎり 牛乳	せんべい クッキー	あおのり 花かつお 赤かまぼこ 豚肉 豚肉 だし 昆布 ちりめんじゃこ 牛乳	砂糖 中華めん サラダ油 米	オクラ キャベツ りんご 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 白菜 梅ぼし	439kcal,15.6g,14.6g 253mg,0.9mg
31金	ラムネ 牛乳	ごはん 豚肉の甘辛炒め 高野豆腐の煮物 みそ汁	せんべい オレンジ 牛乳	ポテトフライ	高野豆腐 豚肉 牛乳	米 砂糖 サラダ油	いんげん エリンギ しる菜 ビーマン ほんしめじ 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 オレンジ	439kcal,19.3g,12.7g 258mg,1.3mg

☆朝のおやつは変更することがあります。

☆栄養価は完了食の朝のおやつと昼食とおやつ(3時)の表記です。

☆※このマークの日はアレルギーとなりやすい食材を除いた献立日です。

ジャパンメディカルフード
栄養士 作成

