

5月の献立表



令和6年5月

くまの子俱樂部三室保育園

3歳以上児/3歳未満児

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I値*1 (kcal)
					あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)	タパ*2 (g)
1	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 揚げ鶏の甘酢ソース キャベツの磯和え 味噌汁	牛乳 こいのぼりサンドイッチ	鶏もも、焼きのり、油揚げ、みそ、牛乳	米、片栗粉、砂糖、じゃがいも、角型食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム、かぼちゃポーロ	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ	509(452) 21.7(19.2) 15.5(14.2) 1.7(1.5)
2	木	牛乳 おせんべい	カレーライス 小松菜サラダ 味噌汁	牛乳 ごへいもち	ぶたひき肉、ツナ、みそ、厚揚げ、牛乳	米、じゃがいも、なたね油、ごま油、砂糖、白すりごま、せんべい	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン	562(493) 19.4(17.5) 18.2(16.3) 1.8(1.6)
7	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん カレー肉じゃが キャベツのおかか和え 味噌汁	牛乳 いちご蒸しパン	豚ロース、かつお節、豆腐、みそ、牛乳、豆乳	米、じゃがいも、しらたき、なたね油、砂糖、ホットケーキミックス、いちごジャム、きなこせんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、なめこ、根深ねぎ	523(459) 19.7(17.5) 12.7(11.8) 1.6(1.5)
8	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん ぶりのみそ照り焼き ひじきの煮物 味噌汁	牛乳 フルーツヨーグルト アスバラビスケット	ぶり、みそ、ひじき、だいたい、竹輪、牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳	米、砂糖、なたね油、ピスケット、かぼちゃポーロ	にんじん、れんこん、ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、みかん缶、バナナ、もも	552(485) 25.2(22) 17.6(15.8) 1.9(1.6)
9	木	牛乳 おせんべい	きつねうどん バンバンジーサラダ じゃがいもとベーコンのソテー グレープゼリー	牛乳 肉そぼろおにぎり	油揚げ、ささみ、ベーコン、牛乳、ぶたひき肉	ゆでうどん、砂糖、白すりごま、なたね油、じゃがいも、ゼリー(グレープ)、米、せんべい	もやし、きゅうり、にんじん	505(446) 18.8(17) 15(13.9) 1.7(1.6)
10	金	牛乳 ビーノ	ごはん コーンフレークチキン ほうれんそうのソテー 味噌汁	牛乳 カノムカイノッククラター	鶏もも、ベーコン、みそ、油揚げ、牛乳、豆乳	米、マヨドレ(アレルギーフリー)、コーンフレーク、オリーブ油、さつまいも、片栗粉、薄力粉、砂糖、なたね油、ビーノ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、コーン、切干大根	581(511) 22.1(19.8) 20.3(18.7) 1.6(1.6)
11	土	麦茶 おせんべい	スーパー栄養ふりかけごはん 鶏肉ののり塩唐揚げ ピクルス 味噌汁	麦茶 おせんべい アスバラビスケット	あおのり、かつお節、鶏もも、みそ	米、白すりごま、片栗粉、なたね油、砂糖、ごま油、せんべい、ピスケット	しょうが、にんにく、だいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ	505(414) 17.4(13.9) 14.3(11.4) 1.5(1.4)
13	月	牛乳 おせんべい	ごはん 五目旨煮 味噌汁 オレンジ	飲むヨーグルト ほうれん草とハムのまるパン	鶏もも、高野豆腐、豚もも、厚揚げ、みそ、飲むヨーグルト、豆乳、ロースハム、牛乳	米、こんにゃく、砂糖、なたね油、さつまいも、ホットケーキミックス、オリーブ油、ごま、せんべい	にんじん、だいこん、干しいたけ、たまねぎ、ネーブル、ほうれんそう	566(494) 22.6(19.9) 14.1(13.1) 1.6(1.5)
14	火	牛乳 きなこせんべい	トマトカレー ツナコーンサラダ 味噌汁	牛乳 マカロニきなこ(黒蜜)	鶏もも、ツナ、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、きなこ	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、マカロニ・スパゲッティ、黒砂糖、きなこせんべい	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン	560(493) 21.5(18.9) 16.4(14.9) 1.9(1.6)
15	水	牛乳 かぼちゃポーロ	たけのこごはん たらちねの春野菜あんかけ 豚汁 ゆでそらまめ	牛乳 オレンジゼリー おせんべい	油揚げ、すけとうだら、豚もも、みそ、牛乳、寒天	米、なたね油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、せんべい、かぼちゃポーロ	たけのこ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、さやいんげん、だいこん、ごぼう、そらまめ、オレンジジュース	547(478) 23.9(20.9) 14.3(13.3) 1.9(1.6)
16	木	牛乳 おせんべい	ごはん 豚肉の生姜炒め ほうれんそうとえのきのおひたし 味噌汁	牛乳 桃のチーズケーキ風蒸しパン	豚もも、豚ばら、かつお節、みそ、牛乳、ヨーグルト、豆乳	米、ホットケーキミックス、砂糖、せんべい	たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが、ほうれんそう、えのきたけ、切干大根、かぼちゃ、レモン、もも缶	546(475) 20.6(18.2) 18.6(16.6) 1.6(1.4)
17	金	ジョア ビーノ	ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き キャベツの磯和え 味噌汁	牛乳 揚げパン	鶏もも、みそ、焼きのり、油揚げ、牛乳、ジョア マスカット	米、マヨドレ(アレルギーフリー)、じゃがいも、コッパン(保育園)、なたね油、グラニュー糖、ビーノ	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ	527(490) 21.4(21.5) 18.2(15.3) 1.4(1.4)
18	土	麦茶 おせんべい	中華丼 わかめスープ オレンジ	麦茶 いちごジャムサンド	ぶたひき肉、厚揚げ、わかめ、ロースハム	米、ごま油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、角型食パン、いちごジャム、せんべい	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、オレンジ	506(409) 17.6(14.1) 11.6(9.3) 1.4(1.1)

日曜日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			E補給-(kcal) ﾀﾞﾊﾞｸﾞ(ɡ) 脂質(ɡ) 食塩相当量(ɡ)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
20	月	牛乳 おせんべい	ごはん 春野菜のオムレツ 春キャベツとハムのソテー 味噌汁	牛乳 コーンフレークヨーグルト	卵、ツナ、豆乳、ロース ハム、豆腐、みそ、牛 乳、ヨーグルト、脱脂粉 乳	米、じゃがいも、なたね 油、砂糖、コーンフレ ーク、せんべい	にんじん、たまねぎ、ア スパラガス、キャベツ、 コーン、なめこ、根深 ねぎ	548(479) 21.1(18.8) 15.6(14.2) 2.1(1.9)
21	火	牛乳 きなこせんべい	マーボー豆腐丼 わかめサラダ 中華スープ	牛乳 ココアバナナスコーン	ぶたひき肉、豆腐、み そ、わかめ、牛乳、脱脂 粉乳	米、ごま油、砂糖、片栗 粉、バター、ホットケ ーキミックス、きなこ せんべい	干しいたけ、にんじ ん、たまねぎ、もやし、 きゅうり、コーン、キャ ベツ、バナナ	597(518) 23.2(20.3) 21.7(18.9) 2(1.8)
22	水	牛乳 かぼちゃポーロ	スーパー栄養ふりかけごはん 赤魚の煮つけ キャベツのおかか和え 味噌汁	牛乳 コンソメポテト	あおのり、かつお節、あ こうだい、油揚げ、み そ、牛乳	米、白すりごま、砂糖、 さつまいも、じゃがい も、なたね油、かぼちゃ ポーロ	しょうが、キャベツ、に んじん、たまねぎ、そら まめ	538(475) 22.6(19.7) 14.4(13.5) 2.1(2)
23	木	牛乳 おせんべい	☆山口県ご当地メニュー☆ ごはん チキンチキンごぼう 大平(おおひら) みかん缶	牛乳 瓦そば	鶏もも、高野豆腐、油揚 げ、牛乳、ぶたひき肉	米、片栗粉、なたね油、 砂糖、さといも、こんに ゃく、中華めん、せん べい	ごぼう、にんじん、だい ごん、れんこん、しいた け、さやえんどう、みか ん缶、こねぎ、コーン	564(491) 23.2(20.2) 20.3(18.1) 1.5(1.4)
24	金	牛乳 ビーノ	ミートソーススパゲティ 春色ポテトサラダ スープ	牛乳 わかめおにぎり	ぶたひき肉、パルメザン チーズ、ベーコン、だい ず、牛乳	マカロニ・スパゲッティ、 なたね油、米粉、砂糖、 じゃがいも、マヨドレ(ア レルギーフリー)、米、 ビーノ	たまねぎ、にんじん、ト マト缶、キャベツ、コー ン	591(518) 25.2(22) 20.5(19.1) 1.6(1.2)
25	土	麦茶 おせんべい	カレーライス スープ バナナ	麦茶 さけおにぎり	ぶたひき肉、ベーコン、 さけ	米、じゃがいも、なたね 油、せんべい	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、バナナ	500(413) 16.8(13.8) 12.6(10) 1(0.9)
27	月	牛乳 おせんべい	ひじきふりかけごはん 鶏肉と春野菜の煮物 味噌汁 バナナ	牛乳 のりマヨトースト	ひじき、かつお節、鶏も も、油揚げ、みそ、牛 乳、あおのり	米、ごま油、砂糖、白いり ごま、じゃがいも、角型食 パン、マヨドレ(アレル ギーフリー)、せんべい	にんじん、だけのこと、か ぶ、キャベツ、たまね ぎ、バナナ	564(493) 19.9(17.4) 15.5(14.3) 2(1.6)
28	火	牛乳 きなこせんべい	豚肉の塩だれ丼 春雨サラダ 味噌汁	牛乳 きなこバナナ(黒蜜)	豚もも、豚ばら、厚揚 げ、みそ、牛乳、きなこ	米、ごま油、砂糖、はる さめ、白いりごま、黒砂 糖、きなこせんべい	根深ねぎ、たまねぎ、 キャベツ、もやし、きゅ うり、にんじん、だい ごん、バナナ	578(503) 19.8(17.7) 21.3(18.8) 1.1(1.1)
29	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん かつおのかりん揚げ 三色ナムル 味噌汁	牛乳 お麩ラスク	かつお、豆腐、みそ、牛 乳	米、片栗粉、なたね油、 砂糖、白いりごま、ごま 油、焼きふ、バター、か ぼちゃポーロ	もやし、ほうれんそう、 にんじん、かぶ、たまね ぎ	509(450) 25(22.1) 16.3(14.9) 1.3(1.2)
30	木	牛乳 おせんべい	コッペパン タンドリーチキン コールスローサラダ スープ(じゃがいも)	牛乳 きつねおにぎり	鶏もも、ベーコン、牛 乳、油揚げ	コッペパン(保育園)、マ ヨドレ(アレルギーフ リー)、じゃがいも、米、 砂糖、せんべい	キャベツ、にんじん、 きゅうり、コーン、たま ねぎ	500(443) 23(20.2) 20.6(18.3) 1.5(1.5)
31	金	牛乳 ビーノ	ごはん 春キャベツ入りハンバーグ ほうれんそうの磯和え 味噌汁	ジョア パン粉クッキー	ぶたひき肉、鶏ひき肉、焼 きのり、みそ、油揚げ、 ジョア マスカット、脱脂 粉乳、牛乳	米、砂糖、パン粉、薄力 粉、バター、ビーノ	キャベツ、たまねぎ、ほ うれんそう、もやし、に んじん、切干大根、レー ズン	563(493) 21.8(19.7) 16.8(16.2) 1.7(1.4)

・献立は、都合により変更になる場合がございますので
ご了承ください。
・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。



	3歳以上児		3歳未満児	
	目標値	月平均	目標値	月平均
E補給-(kcal)	540	543	500	474
ﾀﾞﾊﾞｸﾞ(ɡ)	22.3	21.4	20.6	18.8
脂質(ɡ)	15	16.8	13.9	15
食塩相当量(ɡ)	1.6	1.6	1.4	1.5