

# 5月給食献立表



今月の平均栄養量 (土曜日を除いて算出)

年齢		今月の平均栄養量 (土曜日を除いて算出)											
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	総脂質 g	カルウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	V.A μg R E	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg	食物繊維 g	食塩 g
1~2	基準値	453	15.0 ~ 17.4	10.3 ~ 15.4	450	213	2.3	188	0.25	0.28	20	2.7	1.5
	給与栄養量	497	19.0	16.7	735	234	2.2	217	0.33	0.39	30	3.7	1.7
3~6	基準値	634	21.3 ~ 24.3	14.5 ~ 21.8	732	286	2.7	220	0.36	0.41	26	4.0	1.8
	給与栄養量	626	23.8	19.8	937	270	3.0	283	0.44	0.45	40	5.0	2.2

\* 基準値は男女の人数・年齢等により求めています。

\* 日本食品標準成分表(七訂)を使用しています。

\* 1~2歳児の提供量については、3~6歳児の70%と

しました。

上段は1~2歳・下段は3~6歳の栄養表示です。↓

## 阿波市立認定こども園

日付	朝おやつ	献立名	昼おやつ	あかのグループ からだづくり	きいろのグループ からだの1材料になる	みどりのグループ からだを病気からまもる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 (水)	牛乳 ビスケット	ごはん・ごまつなとじゃがいものみそ汁 干草焼き・ごぼうサラダ	牛乳 さいころパン	きな粉 ひじき みそ ハム 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵	ごま じゃがいも パン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米 油	ごぼう ごまつな たまねぎ にら にんじん ピーマン	491 597	19.9 24.1	17.1 20.4
2 (木)	牛乳 ビスケット	キッズピザ・ココロサラダ 豆腐とわかめのすまし汁 こどもの日ゼリー	ミロミルク パイ	みそ ハム わかめ 牛ひき肉 豆腐 豚ひき肉 乳飲料	ごま ごま油 じゃがいも ゼリー ノンエッグマヨネーズ パイ ミロ 砂糖 米	えのきたけ きゅうり しょうが にんじん にんにく ねぎ ほうれんそう もやし	529 702	17.7 23.0	19.3 25.1
3 (金) 祝		憲法記念日	-----*-----*						
4 (土) 祝		みどりの日	-----*-----*						
6 (月) 祝		振替休日	-----*-----*						
7 (火)	麦茶 ソフトせんべい	カレーライス・ツナサラダ オレンジ	牛乳 にんじんホットケーキ	ツナ 牛乳 豚肉 乳飲料	じゃがいも ホットケーキ粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	オレンジ キャベツ きゅうり グリーンピース たまねぎ にんじん にんにく りんご	514 684	13.6 19.5	17.4 23.4
8 (水)	牛乳 きな粉せんべい	パン・もやしスープ・青りんごゼリー ミートソース煮パゲティ	牛乳 Ca鉄おにぎり	しらす干し チーズ ひじき ベーコン 牛ひき肉 牛乳	ごま スパゲティ ゼリー バター パン 小麦粉 米 油	ごまつな しめじ たまねぎ トマト にんじん ピーマン ブロッコリー マッシュルーム もやし	567 669	18.6 22.2	17.1 19.2
9 (木)	牛乳 ビスケット	ごはん・筑前煮・わかたま汁 キャベツの酢の物	牛乳 マシュマロサンド	かまぼこ わかめ 牛乳 鶏肉 厚揚げ 卵	クラッカー ごま こんにやく マシュマロ 砂糖 米 油	えのきたけ キャベツ きゅうり グリーンピース ごぼう にんじん ねぎ れんこん 乾しいたけ	462 622	19.6 25.8	19.9 20.3
10 (金)	牛乳 さくつとポテト	豆ごはん・みそ汁 魚のパン粉焼き・ミモザサラダ	麦茶 おやき	白身魚 みそ わかめ 豆腐 油揚げ 卵	ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 白玉粉 米 油	アスパラガス キャベツ グリーンピース だいこん にんじん ねぎ	511 648	17.2 21.3	14.6 17.1
11 (土)		パン 牛乳 ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9
13 (月)	牛乳 ビスケット	ピラフ・肉団子・はるさめスープ キャベツとちくわの和え物	牛乳 あんチーズ蒸しパン	あずき チーズ ちくわ 牛乳 鶏ひき肉 肉団子 乳飲料 卵	ごま はるさめ 砂糖 蒸しパン粉 米 油	キャベツ グリーンピース たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ	451 610	15.7 21.0	12.5 16.0
14 (火)	牛乳 さくつとポテト	ごはん・きな粉・呉汁 さけの西京焼き・ピーン	牛乳 ピザトースト	きな粉 さけ チーズ みそ はんぺん 牛乳 大豆 魚肉ソーセージ 豚肉	ごま油 パン 砂糖 米 油 ピーン	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン 乾しいたけ	513 602	25.3 28.4	15.5 17.0
15 (水)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・だいこんのみそ汁・チーズ 鶏肉の照り焼き・野菜炒め	牛乳 いも団子みたらし	ソーセージ チーズ みそ わかめ 牛乳 鶏肉 油揚げ	じゃがいも でんぶ 砂糖 米 油	アスパラガス キャベツ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	462 592	20.6 27.4	15.5 18.6
16 (木)	牛乳 せんべい	ごはん・けんちん汁 たきあわせ・もも	牛乳 新緑ケーキ	ソーセージ チーズ 牛乳 鶏肉 高野豆腐 乳飲料 油揚げ	じゃがいも ホットケーキ粉 砂糖 米 油	かぼちゃ ごぼう だいこん たけのこ にんじん ねぎ ほうれんそう もも 乾しいたけ	487 627	16.5 20.9	15.3 18.4
17 (金)	牛乳 ビスケット	ごはん・魚の南蛮漬け ほうれんそうと大豆の和え物 はんぺんのすまし汁	牛乳 ジャムサンド	白身魚 はんぺん わかめ 牛乳 大豆	ごま油 ジャム でんぶ パン 砂糖 米 油	えのきたけ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン ほうれんそう もやし	475 572	20.5 22.5	15.5 19.9
18 (土)		パン 牛乳 ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9
20 (月)	麦茶 さくつとポテト	ごはん・野菜スープ こいのぼりバーグ・チップスサラダ	りんごジュース スマイルカップケーキ	チーズ 牛ひき肉 生クリーム 豆乳 豆腐 豚ひき肉	じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ パン粉 マフィン 砂糖 米	かぼちゃ キャベツ きゅうり しめじ だいこん たまねぎ コーン にんじん みかん りんごジュース 干しぶどう	534 691	16.9 22.7	18.1 23.9
21 (火)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・貝だくさんのみそ汁・チーズ さけの香味焼き・大豆の煮物	牛乳 大学芋	さけ チーズ ひじき みそ 牛乳 鶏肉 大豆 豆腐	さつまいも じゃがいも 砂糖 米 油	さやいんげん だいこん にんじん ねぎ 乾しいたけ	496 610	25.6 30.2	14.8 16.5
22 (水)	麦茶 ビスケット	パン・コンソメスープ・ポークビーンズ ブロッコリーツナサラダ	牛乳 ツナピラフ	ツナ ベーコン 牛乳 大豆 豚肉	じゃがいも パン 砂糖 米 ノンエッグマヨネーズ 油	キャベツ しめじ たまねぎ コーン トマト にんじん ねぎ ブロッコリー 乾しいたけ	480 616	18.7 25.3	16.7 22.5
23 (木)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・だいこんとえのきのみそ汁 鶏肉の揚げ煮・アスパラグリーンサラダ チーズ	牛乳 じゃがいももち	チーズ みそ わかめ 牛乳 鶏肉 青のり 豆腐 油揚げ	ごま じゃがいも でんぶ 砂糖 米 油 上新粉	アスパラガス えのきたけ キャベツ だいこん にんじん りんご 干しぶどう	514 610	22.5 25.9	18.8 20.6
24 (金)	麦茶 せんべい	ごはん・野菜スープ・りんご 魚のトマトソースかけ・きんぴらごぼう	牛乳 マドレーヌ	白身魚 牛乳 乳飲料	ごま こんにやく じゃがいも でんぶ パター 砂糖 米 ホットケーキ粉 油	ごぼう しめじ たまねぎ コーン トマト にんじん にんにく パセリ ほうれんそう りんご	504 640	16.4 20.0	16.3 19.5
25 (土)		パン 牛乳 ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9
27 (月)	牛乳 せんべい	ごはん・わかめスープ・焼きそば きゅうりとしらすの酢の物・オレンジ	牛乳 揚げドーナツ	しらす干し わかめ 牛乳 鶏肉 青のり 豆腐 豚肉	ごま ホットケーキ粉 砂糖 中華麺 米 油	オレンジ キャベツ きゅうり ごまつな だいこん にんじん ねぎ ピーマン もやし 乾しいたけ	485 612	18.8 24.1	14.1 16.6
28 (火)	牛乳 ビスケット	ごはん・ごまつなと卵のみそ汁 鶏肉とにんじんの照り焼き じゃがいものツナマヨ和え・ピーチゼリー	牛乳 かぼちゃの甘辛和え	ツナ みそ 牛乳 鶏肉 厚揚げ 卵	ごま じゃがいも ゼリー 米 でんぶ ノンエッグマヨネーズ	えのきたけ かぼちゃ キャベツ ごまつな さやいんげん にんじん	484 619	22.5 30.7	21.4 21.3
29 (水)	牛乳 せんべい	ごはん・豆腐とわかめのみそ汁 豚じゃが・拌三絲	牛乳 フレンチトースト	みそ わかめ 牛乳 豆腐 豚肉 乳飲料 油揚げ 卵	ごま油 こんにやく じゃがいも バター はるさめ パン 砂糖 米 油	きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ 乾しいたけ	494 601	19.4 23.8	15.0 16.8
30 (木)	牛乳 せんべい	ごはん・ふしめん汁・りんご 焼肉風野菜炒め・粉ふきいも	牛乳 チーズマフィン	かまぼこ チーズ みそ 牛肉 牛乳 青のり 乳飲料 卵	ごま油 じゃがいも パター ふし麺 砂糖 小麦粉 米 油	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン もやし りんご	480 619	13.5 16.6	17.1 21.0
31 (金)	麦茶 ビスケット	ごはん・豚汁 さけのコーンマヨ焼き・ひじきサラダ	牛乳 セサミトースト	かまぼこ さけ ひじき しらす干し みそ 牛乳 豆腐 豚肉	砂糖 ごま こんにやく パン 油 さつまいも 小麦粉 米 ノンエッグマヨネーズ マーガリン	キャベツ ごぼう コーン にんじん パプリカ ほうれんそう	495 607	19.6 23.7	19.3 22.3

\* 入荷状況により急速、食材・産地を変更して対応させていただく場合があります。ご了承ください。

\* あか・きいろ・みどりのグループについては、昼給食と昼おやつのみ記載しています。

\* 献立名の乳飲料は、種類別乳飲料(低脂肪)を示します。

\* 白身魚はサワラ・マトウダイ・舌平目のいずれかになります。

\* 献立は都合により変更場合があります。

\* 1~2歳児は、朝のおやつ「牛乳・麦茶・ジュースとおかし等」が、追加された栄養価です。

\* 1~2歳児の提供量については、3~6歳児の70%としました。

