

令和4年度前期予定献立一覧表（5月分）B（門司区・小倉北区・小倉南区）

日	未満児		全 児		材 料（分 類：六つの基礎食品）					
	主食	食	午前 おやつ	午 後 おやつ （*は手作り）	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとになるもの		熱や力のもとに なるもの	
					1	2	3	4	5	6
2月	パン	春雨とちりめんの油炒め きのことわかめの中華風スープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ かしわもち	豚肉	牛乳 白す干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ えのき茸・なめこ	ロールパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉・丸ボーロ 柏もち	サラダ油
6金	ごはん	チキンカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉	牛乳 スクミミルク おやついりこ	人参	玉葱・グリーンピース ミソ缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも・カレー スープの素・あられ	サラダ油
7土		焼そば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	豚肉 さつま揚げ	牛乳・青のり 煮干し・出し昆布	人参 チゲンサイ	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・ウスターソース・醤油 おかき	サラダ油
9月	ごはん	ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	牛乳	飲むヨーグルト（鉄強化） ビスケット	牛肉	牛乳・プロセチスズ 白す干し 飲むヨーグルト（鉄多め）	南瓜	玉葱 グリーンピース	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトピューレ ウスターソース・醤油・ビスケット	バター すりごま マヨネーズ
10火	ごはん	豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 クラッカー チーズ	豆腐・むきえび 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳・白す干し 煮干し・プロセチスズ	人参	胡瓜 葱	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・ふ・クラッカー	サラダ油 すりごま
11水	ごはん	ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳	牛乳 *コアとブルーの豆乳蒸パン	ベーコン かつお節 豆乳	牛乳・煮干し もずく・出し昆布	人参	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱・葱 ブロン	米・砂糖・醤油 ホットケーキミックス・ココア	サラダ油 白ごま
12木	パン	鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 野菜スープ	牛乳	牛乳 クッキー	鶏肉	牛乳	人参	胡瓜 玉葱	ロールパン・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・スープの素・クッキー	サラダ油
13金	ごはん	魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳	牛乳 *豆腐ドーナツ	鯖・赤味噌 かつお節・豆腐	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	ほうれん草 人参	生姜 もやし たけのこ	米・砂糖・醤油・酒 ホットケーキミックス	サラダ油
14土		かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・サレ	サラダ油
16月	ごはん	八宝菜 もやしと卵の中華スープ	牛乳	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	豚肉・かまぼこ 卵・黄粉	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・マカロニ	サラダ油 ごま油
17火	ごはん	チキンカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉	牛乳 スクミミルク おやついりこ	人参	玉葱・グリーンピース ミソ缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも・カレー スープの素・あられ	サラダ油
18水	パン	わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳	人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パン粉・カレー粉 ウスターソース・ケチャップ スープの素・丸ボーロ	サラダ油
誕生 19木		小松菜とツナの混ぜごはん・魚のから揚げ きゅうりのごまあえ・玉ねぎのすまし汁 オレンジ	牛乳	ゼリー	まぐろ油漬 白身魚	牛乳・白す干し 煮干し・出し昆布	小松菜 人参	胡瓜・生椎茸・葱 玉葱・パセリ	米・酒・醤油・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・ゼリー	白ごま サラダ油 すりごま
20金	パン	春雨とちりめんの油炒め きのことわかめの中華風スープ	牛乳	牛乳 せんべい	豚肉	牛乳 白す干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ えのき茸・なめこ	ロールパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 せんべい	サラダ油
21土		焼そば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	豚肉 さつま揚げ	牛乳・青のり 煮干し・出し昆布	人参 チゲンサイ	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・ウスターソース・醤油 おかき	サラダ油
23月	パン	鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 野菜スープ	牛乳	牛乳 クッキー	鶏肉	牛乳	人参	胡瓜 玉葱	ロールパン・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・スープの素・クッキー	サラダ油
24火	ごはん	ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳	牛乳 *コアとブルーの豆乳蒸パン	ベーコン かつお節 豆乳	牛乳・煮干し もずく・出し昆布	人参	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱・葱 ブロン	米・砂糖・醤油 ホットケーキミックス・ココア	サラダ油 白ごま
25水	ごはん	豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 クラッカー チーズ	豆腐・むきえび 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳・白す干し 煮干し・プロセチスズ	人参	胡瓜 葱	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・ふ・クラッカー	サラダ油 すりごま
26木	ごはん	ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	牛乳	飲むヨーグルト（鉄強化） ビスケット	牛肉	牛乳・プロセチスズ 白す干し 飲むヨーグルト（鉄多め）	南瓜	玉葱 グリーンピース	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトピューレ ウスターソース・醤油・ビスケット	バター すりごま マヨネーズ
27金	ごはん	魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳	牛乳 *豆腐ドーナツ	鯖・赤味噌 かつお節・豆腐	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	ほうれん草 人参	生姜 もやし たけのこ	米・砂糖・醤油・酒 ホットケーキミックス	サラダ油
28土		かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・サレ	サラダ油
30月	ごはん	八宝菜 もやしと卵の中華スープ	牛乳	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	豚肉・かまぼこ 卵・黄粉	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・マカロニ	サラダ油 ごま油
31火	パン	わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳	人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パン粉・カレー粉 ウスターソース・ケチャップ スープの素・丸ボーロ	サラダ油

【月平均栄養価】

年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
3歳 以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	407	17.5	17.5	272	2.2	1.8	381	0.25	0.41	22
3歳 未満児	基準量	480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	497	19.3	18.5	314	1.9	1.6	339	0.26	0.46	19

※平均栄養価は行事食を除く。  
※3歳以上児は主食を持参しますので、  
副食のみの栄養価です。