

令和4年度前期予定献立一覧表（5月分）A(若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区)

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

【月平均栄養価】

| 年齢        | 区分    | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 食塩相当量<br>g | ビタミン      |          |          |         |
|-----------|-------|---------------|------------|---------|-------------|---------|------------|-----------|----------|----------|---------|
|           |       |               |            |         |             |         |            | A<br>μgRE | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg |
| 3歳<br>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<br>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。