

令和6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 以上児		全 児		材 料（分 類：六つの基礎食品）					
	主食	昼 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
1 水	ごはん	ごはん	厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 牛乳 せんべい	厚揚げ・豚肉 かつお節・油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	小松菜 人参 南瓜	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 せんべい	サラダ油
2 木	パン	パン	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
7 火	パン	パン	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 牛乳 丸ボーロ かしわもち	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ もやし・葱	ロールパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉・丸ボーロ もち	サラダ油
8 水	ごはん	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 飲むヨーグルト(鉄多め)	南瓜	玉葱 グリーンピース 胡瓜	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトビュレ ウスターソース・ビスケット	バター マヨネーズ
9 木	ごはん	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 *コアとブルンの豆乳蒸パン	鯖・赤味噌 かつお節・豆乳	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・ブルン	米・砂糖・醤油・酒 ホットケーキミックス・ココア	サラダ油
10 金	ごはん	ごはん	鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 牛乳 クッキー	鶏肉 味噌	牛乳 煮干し	人参	胡瓜 玉葱 葱	米・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・クッキー	サラダ油
11 土	パン	パン	焼そば 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 牛乳 おかき	豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり	人参 フナグサイ	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 スープの素・おかき	サラダ油
13 月	パン	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
14 火	ごはん	ごはん	チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉	牛乳・スキムミルク プレーンヨーグルト おやついりこ	人参	玉葱・グリーンピース ミカ缶・白桃缶 パイナップル	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・あられ	サラダ油
15 水	ごはん	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 干若布・煮干し プロセチス	人参	胡瓜 葱	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・ふ・クラッカー すりごま	サラダ油
16 木	パン	パン	ポークビーンズ えのきとわかめのスープ	牛乳 牛乳 *マカロニの黄粉あえ	豚肉 ゆで大豆 黄粉	牛乳 干若布	人参	玉葱・グリーンピース えのき茸・葱	ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素・マカロニ	サラダ油
17 金			中華風炊き込みごはん・魚のから揚げ きゅうりのなめたけ和え・カレースープ オレンジ	牛乳 ゼリー	鶏肉 油揚げ 白身魚	牛乳 出し昆布	人参	白葱・胡瓜 なめ茸(味付)・玉葱 キャベツ・オレンジ	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉	ごま油 サラダ油
18 土	パン	パン	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
20 月	ごはん	ごはん	八宝菜 中華きゅうり	牛乳 牛乳 *豆腐ドーナッツ	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 胡瓜・レモン	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・酢・ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油
21 火	パン	パン	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 牛乳 せんべい	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ もやし・葱	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
22 水	ごはん	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 飲むヨーグルト(鉄多め)	南瓜	玉葱 グリーンピース 胡瓜	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトビュレ ウスターソース・ビスケット	バター マヨネーズ
23 木	ごはん	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 *コアとブルンの豆乳蒸パン	鯖・赤味噌 かつお節・豆乳	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・ブルン	米・砂糖・醤油・酒 ホットケーキミックス・ココア	サラダ油
24 金	ごはん	ごはん	鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 牛乳 クッキー	鶏肉 味噌	牛乳 煮干し	人参	胡瓜 玉葱 葱	米・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・クッキー	サラダ油
25 土	パン	パン	焼そば 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 牛乳 おかき	豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり	人参 フナグサイ	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 スープの素・おかき	サラダ油
27 月	パン	パン	ポークビーンズ えのきとわかめのスープ	牛乳 牛乳 *マカロニの黄粉あえ	豚肉 ゆで大豆 黄粉	牛乳 干若布	人参	玉葱・グリーンピース えのき茸・葱	ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素・マカロニ	サラダ油
28 火	ごはん	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 干若布・煮干し プロセチス	人参	胡瓜 葱	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・ふ・クラッカー すりごま	サラダ油
29 水	ごはん	ごはん	チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉	牛乳・スキムミルク プレーンヨーグルト おやついりこ	人参	玉葱・グリーンピース ミカ缶・白桃缶 パイナップル	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・あられ	サラダ油
30 木	ごはん	ごはん	八宝菜 中華きゅうり	牛乳 牛乳 *豆腐ドーナッツ	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 胡瓜・レモン	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・酢・ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油
31 金	パン	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	415	18.3	17.5	281	2.3	1.7	375	0.28	0.42	23
3歳 未満児	基準量	480	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	504	20	18.5	321	2	1.6	334	0.28	0.46	20

※月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。