

令和6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 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 1	2	3	4	5	6
1水	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 チンゲンサイ	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 スープの素・おかき	サラダ油
2木	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・スキム乳 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
7火	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 粕もち	サラダ油
8水	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
9木	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 ブレイクチーズ	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
10金	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
11土	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・ワレ	サラダ油
13月	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・ネクターキックス ごま油	サラダ油
14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
15水	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 ブレイクチーズ 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
16木	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 ネクターキックス・ココア	サラダ油
17金	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
18土	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 チンゲンサイ	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 スープの素・おかき	サラダ油
20月	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
21火	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・スキム乳 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
22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 干若布・煮干し ブレイクチーズ	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
23木	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
24金	衛生	中華風焼き込みごはん・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・オレゾ	米・片栗粉・砂糖 片栗粉・上新粉	ごま油 サラダ油
25土	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・ワレ	サラダ油
27月	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・ネクターキックス ごま油	サラダ油
28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
29水	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 ブレイクチーズ 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
30木	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 ネクターキックス・ココア	サラダ油
31金	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

【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

※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。