

令和6年 5月

予定献立表(卵アレルギー)

こども未来局保育・子育て推進部

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				栄養価		
		乳児 幼児	完全給食 副食給食		血や肉となる	働く力や熱と なる	体の調子を整 える	調味料・その他	乳児	幼児	
1	水	ごはん	生揚げの味噌炒め アスパラガスのおかか和え 清汁(そうめん・なると・長ねぎ) オレンジ	牛乳 黄名粉のパンケーキ	生揚げ,豚もも肉 味噌,花かつお なると,牛乳 黄名粉 豆乳	はいが精米,油 砂糖,そうめん 小麦粉 バター 黒砂糖	人参,玉ねぎ ピーマン,干しいたけ アスパラガス 長ねぎ オレンジ	しょう油 だし汁 塩 ベーキングパウダー 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515kcal 18.4g 17g 1.4g	454kcal 18.6g 18.6g 1.7g
16	木	カレー(ライス)	おかひじきの中華サラダ トマト	牛乳 甘夏かんてん	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米,じゃが芋 油,バター 小麦粉,胡麻油 砂糖 白胡麻	人参,玉ねぎ おかひじき,きゅうり コーン,生わかめ トマト,粉寒天 甘夏柑	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482kcal 14g 15.1g 1.2g	399kcal 13g 16.7g 1.6g
7	火	味噌煮込みうどん	しらす入り卵焼→さばの塩焼き きんぴらごぼう (幼児)味噌汁(絹豆腐・ほうれん草) オレンジ	牛乳 ピースごはん	豚もも肉,味噌 さば 絹豆腐 牛乳 油揚げ	乾麺 油 砂糖 白胡麻 はいが精米	人参,玉ねぎ ほうれん草,ごぼう しらす,さやえんどう オレンジ グリーンピース	だし汁,みりん 塩 こしょう 酒 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	440kcal 17.9g 13.4g 2g	404kcal 17.5g 15.3g 1.8g
8	水	ごはん	鶏肉のカレー揚げ 青菜としらすのサラダ 若竹汁 河内晩柑	のむヨーグルト じゃが芋もち	鶏もも肉(皮なし) しらす干し のむヨーグルト 粉チーズ 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,かたくり粉 油,白胡麻 砂糖 じゃが芋 バター	小松菜 人参 茹たけのこ 生わかめ 河内晩柑	しょう油,カレー粉 酢 だし汁 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471kcal 17g 14.6g 1.6g	383kcal 15.7g 15.4g 1.6g
9	木	ごはん	魚の胡麻照り焼き ひじきのナムル 味噌汁(じゃが芋・油揚げ)	牛乳 そらまめ バウムクーヘン →おせんべい	むぎがれい 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米,砂糖 白胡麻,油 胡麻油 じゃが芋	干ひじき 人参 もやし きゅうり そらまめ	みりん しょう油 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	431kcal 18.7g 13.1g 1.2g	372kcal 19.7g 14.6g 1.5g
10	金	ジャムサンド	チキングラタン トマトときゅうりのピクルス風 牛乳	お茶 青菜ごはん カレー味	鶏むね肉(皮なし) スキムミルク 粉チーズ まぐろ油漬缶 牛乳	食パン,いちごジャム マカロニ,油, バター 小麦粉,パン粉 砂糖, はいが精米 オリーブ油	玉ねぎ パセリ トマト きゅうり 小松菜	塩,こしょう 水,コンソメ 酢,しょう油 麦茶 カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	457kcal 17g 14.7g 1.2g	422kcal 16.8g 15.1g 1g
11	土	ごはん	五目豆 ブロッコリーの中華和え 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) 清見柑	牛乳 お麩のラスク(黄名粉味) 塩味せんべい	大豆水煮,鶏もも肉(皮なし) 油揚げ 味噌 牛乳 黄名粉	はいが精米,砂糖 胡麻油,白胡麻 さつま芋,麩 油 星たべよ	人参 ごぼう ブロッコリー 玉ねぎ 清見柑	だし汁 塩 しょう油 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	451kcal 17.1g 13.7g 1.4g	362kcal 16.7g 14.3g 1.7g
13	月	ごはん	豚肉の生姜焼き そら豆のホクホクサラダ 味噌汁(切干し大根・小松菜)	のむヨーグルト 豆腐入りドーナツ	豚もも肉,味噌 ジョアマスカット 絹豆腐 豆乳 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,油 じゃが芋 卵なしマヨネーズ 上新粉 砂糖	生姜汁,そらまめ 人参 コーン 切干し大根 小松菜	しょう油 みりん 塩 だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496kcal 18g 16.2g 1.4g	412kcal 17.5g 16.5g 1.6g
14	火	食パン	大豆ハンバーグ 野菜の胡麻炒め チキンスープ バナナ	お茶 じゃこおにぎり	豚挽肉 大豆水煮,豆乳 鶏もも肉(皮なし) しらす干し 牛乳(乳児のみ)	食パン, 油 パン粉,胡麻油 かたくり粉,白胡麻 はいが精米	玉ねぎ,キャベツ 人参 かぼちゃ パセリ バナナ	塩,こしょう ケチャップ,中濃ソース 水,しょう油 コンソメ ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477kcal 16.6g 15g 1.5g	398kcal 14.4g 11.9g 1.3g
17	金	ごはん	魚の立田揚げ 切干し大根の和え物 味噌汁(コーン・キャベツ)	牛乳 黒糖蒸しパン りんご	めかじき 味噌 牛乳 豆乳	はいが精米,かたくり粉 油 砂糖 小麦粉 黒砂糖	生姜汁,切干し大根 人参,きゅうり もやし,コーン キャベツ,りんご レーズン	しょう油 酢 だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	517kcal 17.2g 16.7g 1.5g	460kcal 17.3g 18.4g 1.7g
18	土	ごはん	厚焼き卵→豚肉の焼き肉風 野菜の炒り煮 味噌汁(生揚げ・もやし) 河内晩柑	牛乳 はちみつサンド	豚もも肉 生揚げ 味噌 牛乳	はいが精米,油 砂糖 じゃが芋 食パン はちみつ	さやいんげん,人参 茹たけのこ 玉葱, にんにく, 生姜 もやし, 干しシイタケ 河内晩柑	塩 みりん だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498kcal 18g 16g 1.8g	443kcal 18.4g 17.7g 2.1g
20	月	ごはん	肉じゃが キャベツの和え物 フルーツ	牛乳 凍り豆腐の ミートソース風スパゲティ	豚もも肉 牛乳 凍り豆腐	はいが精米,じゃが芋 砂糖,油 胡麻油,スパゲティ バター かたくり粉	人参,玉ねぎ しらす,冷凍グリーンピース キャベツ,さやいんげん ピーマン,メロン,みかん缶 エリンギ,トマト缶	しょう油,だし汁 みりん,コンソメ ケチャップ,中濃ソース 水 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476kcal 16.2g 12.2g 1g	405kcal 15.7g 12.7g 1.2g
29	水	ごはん	鶏レバーのソース煮 キャベツの和え物 味噌汁(生わかめ・玉ねぎ・油揚げ) メロン	牛乳 凍り豆腐の ミートソース風スパゲティ	鶏レバー 油揚げ 味噌 牛乳 凍り豆腐	はいが精米,油 じゃが芋,砂糖 胡麻油,スパゲティ バター かたくり粉	人参,玉ねぎ キャベツ,さやいんげん 生わかめ,メロン ピーマン,エリンギ トマト缶	水,ケチャップ ウスターソース,しょう油 みりん,だし汁 コンソメ,中濃ソース こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468kcal 18.8g 12.3g 1.5g	399kcal 19g 12.8g 1.8g
2	木	こいのぼりごはん	魚の照り焼き キャベツのおひたし 味噌汁(生わかめ・茹たけのこ) バナナ	牛乳 オレンジゼリー 塩味せんべい	ぶり 花かつお 味噌 牛乳 鶏ひき肉	はいが精米,砂糖 油 オレンジゼリー 雪の宿	人参,きゅうり さやいんげん バナナ キャベツ, 生わかめ ゆでたけのこ	しょう油 みりん だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	459kcal 18.2g 13.4g 1.3g	599kcal 22.2g 16.2g 1.7g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)110gまたはロールパン50gを目安量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。