

## 5月幼児食献立表



2023年こぐま保育園

日	曜	昼食	午後食	赤:体をつくるもと	黄:熱と力になるもの	緑:体の調子を整える	栄養価
1.15.29	月	ご飯 つくねキノコあんかけ 芋けんぴ キャベツ豆腐味噌汁	きつねうどん ぬか漬け 果物	豚ひき肉、豆腐 みそ、かつ節 油揚げ	胚芽米 じゃが芋 サツマ芋	玉ねぎ、青菜 キャベツ 大根、きのこ 果物	458 Kcal
2.16.30	火	チキンカレー 春キャベツのゴマ塩 大根きのこ味噌汁	納豆青菜ごはん ぬか漬け ワカメすまし汁 果物	鶏肉、牛乳 かつ節、麦みそ 納豆、わかめ	胚芽米 じゃが芋	玉ねぎ、人参 キャベツ、きのこ 大根、青菜 果物	478 Kcal
17.31	水	ご飯 焼き魚 きんぴらごぼう かぼちゃ玉ねぎ味噌汁	ツナコーンポテト餅 牛乳 果物	魚、かつ節 ツナ、青のり 牛乳	胚芽米 小麦粉 じゃが芋	人参、ごぼう かぼちゃ、玉ねぎ トウモロコシ 果物	452 Kcal
18	木	ご飯 豆腐ステーキ カブと青菜そぼろ煮 キャベツきのこ味噌汁	おかか海苔ごはん ぬか漬け そら豆 果物	木綿豆腐、豚ひ き肉、麦みそ かつ節、海苔	胚芽米 さつま芋	カブ、きのこ きのこ、青菜 そら豆 果物	481 Kcal
19	金	ご飯 魚コロッケ 人参しりしり 大根青菜味噌汁	米粉バナナケーキ ヨーグルト 果物	魚、かつ節 麦みそ、豆乳 ヨーグルト	胚芽米 じゃが芋 米粉	玉ねぎ、人参 大根、青菜 果物	473 Kcal
6.20	土	鶏炊き込みご飯 かぼちゃ甘煮 青菜のり和え キャベツ味噌汁	鮭ご飯 麩すまし汁 果物	鶏肉、のり 鮭、ワカメ かつ節、麦みそ	胚芽米 小麦粉	人参、きのこ かぼちゃ、青菜 キャベツ 果物	472 Kcal
8.22	月	ハヤシライス 新ごぼうの梅おかか煮 キャベツ青菜味噌汁	マカロニきな粉 ヨーグルト 果物	豚肉、かつ節 麦みそ、牛乳 ヨーグルト きな粉	胚芽米 小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ、人参 トマト、青菜 キャベツ、ごぼう 果物	476 Kcal
9.23	火	ご飯 キャベツハンバーグ かぼちゃソテー 大根豆腐味噌汁	納豆青菜ごはん わかめすまし汁 ぬか漬け 果物	豚ひき肉、絹豆 腐、麦みそ、か つ節、納豆 ワカメ	胚芽米 小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ、キャベツ 大根、かぼちゃ 青菜 果物	472 Kcal
10.24	水	ご飯 魚の煮付け 大豆五目煮 さつま芋青菜味噌汁	しらす青のりごはん 麩すまし汁 ぬか漬け 果物	魚、昆布、大豆 かつ節、麦みそ しらす、青のり	胚芽米 小麦粉 さつま芋	椎茸、にんじん 青菜、大根 果物	481 Kcal
11.25	木	ご飯 焼き魚 新じゃが煮物とそら豆 青菜ワカメ味噌汁	味噌煮込みうどん ふかし芋 果物	魚、かつ節 麦みそ、ワカメ 油揚げ	胚芽米 じゃが芋 さつま芋 小麦粉	そら豆、かぼちゃ 青菜、大根 きのこ 果物	472 Kcal
12.26	金	ご飯 魚の磯辺焼き 切り干し大根煮 キャベツ味噌汁	煮リンゴ蒸しパン 牛乳 果物	魚、麦みそ かつ節、青のり 牛乳	胚芽米 小麦粉	切り干し大根 人参、しいたけ キャベツ、果物	473 Kcal
13.27	土	ご飯 魚野菜あんかけ こふき芋 大根味噌汁	鶏トマトご飯 かぼちゃ煮 果物	魚、かつ節 のり、麦みそ 鶏肉	胚芽米 じゃが芋	玉ねぎ、にんじん きのこ、青菜 トマト、かぼちゃ	473 Kcal