

令和5年度前期予定献立一覧表（5月分）A（門司区・小倉北区・小倉南区）

日	未満児		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のになるもの		熱や力のもとになるもの	
					1	2	3	4	5	6
1月	ごはん	チキンカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉	牛乳 スキムミルク おやついりこ	人参	玉葱・グリビース ミカン缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも・カレー スープの素・あられ	サラダ油
2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 柏もち	サラダ油
6土		かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	牛肉 油揚 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・サブレ	サラダ油
8月	ごはん	八宝菜 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *豆腐ドーナツ	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
9火	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
10水	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 *マカロニの黄粉あえ	鯖・赤味噌 かつお節・黄粉	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	米・砂糖・醤油・酒・マカロニ	
11木	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 ﾌﾞﾚｯﾄﾞｽﾀｰ 飲むヨーグルト(鉄多め)	南瓜	玉葱 グリビース	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトピューレ ウスターソース・ビスケット	バター マヨネーズ
12金	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
13土		焼そば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	豚肉 さつま揚げ	牛乳・青のり 煮干し・出し昆布	人参 ﾌﾝｸﾞﾝｼﾞ	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき草	中華めん・ウスターソース・醤油 おかき	サラダ油
15月	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 ﾌﾞﾚｯﾄﾞｽﾀｰ	人参	胡瓜 葱	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・ふ・クラッカー	サラダ油 すりごま
16火	パン	拌三条 きのことわかめの中華風スープ	牛乳	牛乳 *ｺｺｱとﾌﾞﾙｰﾝの豆乳蒸パン	ロースハム 卵 豆乳	牛乳 干若布		胡瓜・えのき草 なめこ・ﾌﾞﾙｰﾝ	ロールパン・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素・片栗粉 ホットケーキミックス・ココア	サラダ油 ごま油
17水	ごはん	チキンカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉	牛乳 スキムミルク おやついりこ	人参	玉葱・グリビース ミカン缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも・カレー スープの素・あられ	サラダ油
18木		かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	牛肉 油揚 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・サブレ	サラダ油
誕生 19金		ひじきと枝豆の彩りごはん・魚のから揚げ きゅうりのごまあえ・玉ねぎのすまし汁 オレンジ	牛乳	ゼリー	油揚 白身魚	牛乳・干ひじき 出し昆布・煮干し	人参	枝豆・胡瓜・生椎茸 葱・玉葱・ﾍﾞﾝｼﾞ	米・醤油・みりん・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・ゼリー	サラダ油 すりごま
20土	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月	ごはん	八宝菜 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *豆腐ドーナツ	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
23火	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
24水	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 *マカロニの黄粉あえ	鯖・赤味噌 かつお節・黄粉	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	米・砂糖・醤油・酒・マカロニ	
25木	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 ﾌﾞﾚｯﾄﾞｽﾀｰ 飲むヨーグルト(鉄多め)	南瓜	玉葱 グリビース	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトピューレ ウスターソース・ビスケット	バター マヨネーズ
26金	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
27土		焼そば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	豚肉 さつま揚げ	牛乳・青のり 煮干し・出し昆布	人参 ﾌﾝｸﾞﾝｼﾞ	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき草	中華めん・ウスターソース・醤油 おかき	サラダ油
29月	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 ﾌﾞﾚｯﾄﾞｽﾀｰ	人参	胡瓜 葱	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・ふ・クラッカー	サラダ油 すりごま
30火	パン	拌三条 きのことわかめの中華風スープ	牛乳	牛乳 *ｺｺｱとﾌﾞﾙｰﾝの豆乳蒸パン	ロースハム 卵 豆乳	牛乳 干若布		胡瓜・えのき草 なめこ・ﾌﾞﾙｰﾝ	ロールパン・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素・片栗粉 ホットケーキミックス・ココア	サラダ油 ごま油
31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 ミルクパン	厚揚げ・豚肉 かつお節・油揚 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 ミルクパン	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	18.2	17.8	281	2.3	1.8	369	0.26	0.43	23
3歳 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	504	19.9	18.6	321	2	1.6	330	0.27	0.47	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。