

令和5年度前期予定献立一覧表（5月分）B（若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区）

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 もとになるもの		熱や力のもとに なるもの	
					1	2	3	4	5	6
1月	ごはん	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ｽﾞ 飲むヨーグルト(鉄多め)	南瓜	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ	米・小麦粉・ｽｰﾌﾟの素 ｸﾞｯｼﾞｯﾌﾟ・砂糖・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｽﾀｰｰｽﾞ・ビスケット	バター ﾏﾖﾈｰｽﾞ
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ﾌﾟ	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・ｷﾞﾈｯﾄ もやし・葱	ﾛｰﾙﾊﾞﾝ・春雨・砂糖 ｽｰﾌﾟの素・片栗粉・丸ボーロ 粕もち	サラダ油
6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・ｷﾞﾈｯﾄ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・ｽﾀｰｰｽﾞ・醤油 おかき	サラダ油
8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ｽﾞ	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
9火	パン	拌三条 きのことわかめの中華風ｽｰﾌﾟ	牛乳	牛乳 *ｺｺｱとﾌﾞﾙｰﾝの豆乳蒸ﾊﾝ	ロースハム 卵 豆乳	牛乳 干若布		胡瓜・えのき茸 なめこ・ﾌﾞﾙｰﾝ	ﾛｰﾙﾊﾞﾝ・春雨・砂糖・酢 醤油・ｽｰﾌﾟの素・片栗粉 ﾎｯﾄｹｰｷﾞｯｽﾞ・ｺｺｱ	サラダ油 ごま油
10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 ｽｷﾞﾐﾐｸ おやついりこ	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ ｼｶﾝ缶・白桃缶 ﾊﾞｲﾝ缶	米・じゃがいも・ｶｰﾙ ｽｰﾌﾟの素・あられ	サラダ油
11木		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・ﾌﾞﾚ	サラダ油
12金	パン	わんぱくハンバーグ トマト コーンとｷﾞﾈｯﾄのｽｰﾌﾟ	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 ﾊﾟｾﾘ	玉葱 ｷﾞﾈｯﾄ ｽｲｰﾄｺﾝ	ﾛｰﾙﾊﾞﾝ・パン粉・ｶｰﾚｰ粉 ｽﾀｰｰｽﾞ・ｸﾞｯｼﾞｯﾌﾟ ｽｰﾌﾟの素・丸ボーロ	サラダ油
13土	パン	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華ｽｰﾌﾟ	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・ｷﾞﾈｯﾄ もやし・葱	ﾛｰﾙﾊﾞﾝ・春雨・砂糖 ｽｰﾌﾟの素・片栗粉 せんべい	サラダ油
15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	ｷﾞﾈｯﾄ・玉葱 たけのこ・干椎茸 胡瓜・ﾚﾓﾝ	米・ｽｰﾌﾟの素・砂糖・醤油 片栗粉・酢・ﾎｯﾄｹｰｷﾞｯｽﾞ	サラダ油 ごま油
16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 ｸﾞｯｼﾞｯﾌﾟ・ｸｯｷｰ	サラダ油
17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 *ﾏｶﾛｰの黄粉あえ	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・ﾌﾞﾚ	
18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ｽﾞ 飲むヨーグルト(鉄多め)	南瓜	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ	米・小麦粉・ｽｰﾌﾟの素 ｸﾞｯｼﾞｯﾌﾟ・砂糖・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｽﾀｰｰｽﾞ・ビスケット	バター ﾏﾖﾈｰｽﾞ
19金	パン	わんぱくハンバーグ トマト コーンとｷﾞﾈｯﾄのｽｰﾌﾟ	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 ﾊﾟｾﾘ	玉葱 ｷﾞﾈｯﾄ ｽｲｰﾄｺﾝ	ﾛｰﾙﾊﾞﾝ・パン粉・ｶｰﾚｰ粉 ｽﾀｰｰｽﾞ・ｸﾞｯｼﾞｯﾌﾟ ｽｰﾌﾟの素・丸ボーロ	サラダ油
20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・ｷﾞﾈｯﾄ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・ｽﾀｰｰｽﾞ・醤油 おかき	サラダ油
22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ｽﾞ	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
23火	パン	拌三条 きのことわかめの中華風ｽｰﾌﾟ	牛乳	牛乳 *ｺｺｱとﾌﾞﾙｰﾝの豆乳蒸ﾊﾝ	ロースハム 卵 豆乳	牛乳 干若布		胡瓜・えのき茸 なめこ・ﾌﾞﾙｰﾝ	ﾛｰﾙﾊﾞﾝ・春雨・砂糖・酢 醤油・ｽｰﾌﾟの素・片栗粉 ﾎｯﾄｹｰｷﾞｯｽﾞ・ｺｺｱ	サラダ油 ごま油
24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 ｽｷﾞﾐﾐｸ おやついりこ	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ ｼｶﾝ缶・白桃缶 ﾊﾞｲﾝ缶	米・じゃがいも・ｶｰﾙ ｽｰﾌﾟの素・あられ	サラダ油
25木	誕生	ひじきと枝豆の彩りごはん・魚のから揚げ きゅうりのごま酢あえ・玉ねぎのすまし汁 オレンジ	牛乳	ゼリー	油揚げ 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・ﾌﾞﾚﾝ	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
26金	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 ミルクパン	サラダ油
27土		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・ﾌﾞﾚ	サラダ油
29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	ｷﾞﾈｯﾄ・玉葱 たけのこ・干椎茸 胡瓜・ﾚﾓﾝ	米・ｽｰﾌﾟの素・砂糖・醤油 片栗粉・酢・ﾎｯﾄｹｰｷﾞｯｽﾞ	サラダ油 ごま油
30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 ｸﾞｯｼﾞｯﾌﾟ・ｸｯｷｰ	サラダ油
31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 *ﾏｶﾛｰの黄粉あえ	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・ﾌﾞﾚ	

【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 μRE	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。