

月 献 立 表 【いお保育所】

日曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄	赤	緑
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
5月	昼食	ごはん まーぼーどうふ ういんたーさらだ みかん	こめ ごまあぶら、さとう、かたくりこ あぶら、さとう	とうふ、ぶたにく、みそ つな	たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、しょうが、にんにく ほうれんそう、はくさい、だいこん、にんじん、こーん みかん
	午後おやつ	じゅーす いちごぱりん	じゅーす いちごぱりんのもと	ぎゅうにゅう	
6火	昼食	ごはん とりにくのまーまれーどやき ゆでぶろっこりー さつまいものいそに きういふるーつ	こめ かたくりこ、まーまれーど さつまいも、こんにゃく、さとう	とりにく あぶらあげ、ほしひじき	ぶろっこりー にんじん、いんげん、ほししいたけ きういふるーつ
	午後おやつ	じゅーす よーぐるとぱんけーき	じゅーす ほっとけーきこ、あぶら、ぶるーベリーじゃむ	よーぐると、ぎゅうにゅう、たまご	
7水	昼食	ごはん はやしらいす こーるすろーさらだ ばなな	こめ こめこ、あぶら あぶら、さとう	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、とまとびゅーれ、にんにく きやべつ、りんご、きゅうり ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう あいすばっくすくっきー	こむぎこ、ばたー、さとう	ぎゅうにゅう たまご	
8木	昼食	ごはん だいこんととりにくのいためもの かぼちゃのさらだ のりつくだに おれんじ	こめ こんにゃく、さとう、あぶら のんえっぐまよねーず	とりにく、ちくわ	だいこん、にんじん、しろねぎ、ほししいたけ、しょうが かぼちゃ、きゅうり のりつくだに おれんじ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう おにおんりんぐ	こむぎこ、あぶら、かたくりこ、さとう	ぎゅうにゅう	たまねぎ
9金	昼食	ごはん いりどうふ こめこめんのあえもの りんご	こめ さとう こめこめん、さとう、ごまあぶら	とうふ、たまご、とりにく はむ	たまねぎ、しめじ、にんじん、ごぼう、しろねぎ きやべつ、もやし、にんじん りんご
	午後おやつ	おちゃ ぜんざい (さつまいもいり)	さつまいも、かたくりこ、さとう	あずき	
10土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ゼリー	ぱん	ぎゅうにゅう	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	ゼリー	ちーず	
13火	昼食	ごはん ちゅうかどん こまつなとつなのごままよあえ きういふるーつ	こめ かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら のんえっぐまよねーず、ごま、さとう	ぶたにく、かまぼこ つな	たまねぎ、はくさい、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、しょうが きやべつ、こまつな、にんじん きういふるーつ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かれーにくまん	ほっとけーきこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ、にんじん
14水	昼食	みるくぱん こーんしちゅー ちんげんさいのごますあえ りんご	みるくぱん じやがいも、あぶら、こむぎこ さとう、すりごま	とうにゅう、とりにく	たまねぎ、にんじん、くりーむこーん、こーん、ぐりんびーす ちんげんさい、にんじん、きりぼしだいこん りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう みかんゼリー	ゼリーのもと	ぎゅうにゅう	みかんかん
15木	昼食	ゆかりごはん じやがいものちーずやき きやべつのちりめんあえ びーふんすーぶ ばなな	こめ じやがいも、のんえっぐまよねーず ごま びーふん	ちーず、べーこん しらすぼし ぶたにく	しそふりかけ たまねぎ、にんじん きやべつ、にんじん たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう だいこんもち	こめこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ほしえび	だいこん、ねぎ
16金	昼食	ごはん あかうおのしようがに こまつなのおかかあえ かきたまじる みかん	こめ さとう	あかうお かつおぶし もめんどうふ、たまご、あぶらあげ	しようが こまつな、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ みかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう じやがいものがれっと	じやがいも、ほっとけーきこ、ばたー	ぎゅうにゅう たまご、ぎゅうにゅう、ちーず	
17土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ゼリー	ぱん	ぎゅうにゅう	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	ゼリー	ちーず	
19月	昼食	ごはん ぶたにくのぴかた ぶろっこりー 【ふるさと】ごもくまめ りんご	こめ こむぎこ、あぶら さとう、あぶら	ぶたにく、たまご	ぱせり ぶろっこりー れんこん、にんじん、ごぼう、いんげん、ほししいたけ りんご
	午後おやつ	おちゃ かるしうむごはん	こめ	ちーず、しらすぼし	
20火	昼食	ごはん とりにくのてりやき きやべつのこんぶあえ せんぎりじゃがいものさらだ きういふるーつ	こめ じやがいも、さとう、ごまあぶら	とりにく しおこんぶ はむ、ほしひじき	きやべつ、にんじん こまつな、にんじん きういふるーつ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう きなことーすと	しょくぱん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう きなこ	
21水	昼食	ごはん ぎゅうにくのあまみそいため すぱげでいさらだ ばなな	こめ あぶら、かたくりこ さらだようすぱげでいー、のんえっぐまよねーず	ぎゅうにく、みそ つな	たまねぎ、ちんげんさい、あかびーまん きやべつ、こまつな、にんじん ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ごまどーなつ	こむぎこ、あぶら、さとう、くろごま	ぎゅうにく たまご	

日曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄	赤	緑
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
22 木	昼食	ごはん にくじやが だいこんのさらだ おれんじ	こめ じゃがいも、しらたき、さとう のんえぐまよねーず、ごま	ぶたにく ちくわ	たまねぎ、にんじん、ねぎ だいこん、こまつな、こーん、にんじん おれんじ
	午後おやつ	おちゃ みるくもち	さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、きなこ	
23 金	昼食	ごはん さけのしおやき ほうれんそうのおかかあえ ぐだくさんみそしる ふる一つみっくすかん	こめ さとう さといも	さけ かつおぶし みそ、あぶらあげ	もやし、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、しろねぎ ふる一つみっくす
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ちくわちーずかっぺけーき	ほっとけーきこ、ばたー、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ちくわ、ちーず、たまご	
24 土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
26 月	昼食	ごはん とうふとえびのけちゃっぷに こめこめんのすーぷ きういふるーつ	こめ さとう、かたくりこ こめこめん	とうふ、えび、ぶたにく とりにく	たまねぎ、ちんげんさい、にんじん、しょうが、にんにく はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、しろねぎ きういふるーつ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう やきびーふん	びーふん、あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	きやべつ、にんじん、にら
27 火	昼食	ごはん だいすとぶたにくのみそに ひじきのごままよさらだ おれんじ	こめ じゃがいも、いたこんにゃく、さとう、あぶら のんえぐまよねーず、すりごま	ぶたにく、だいすみずに、こめみそ つな、ほしひじき	たまねぎ、にんじん、いんげん、にんにく きやべつ、ぶろっこりー、にんじん おれんじ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう こくどうみるくぱりん	くろざとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぜらちん	
28 水	昼食	ごはん おやこどんぶり かぼちゃのにもの りんご	こめ さとう こんにゃく、さとう	たまご、とりにく あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ かぼちゃ、いんげん りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう こんぶのてんぶら	こむぎこ、ごま、さとう	ぎゅうにゅう ちくわ、たまご、しらすぼし、きざみこんぶ	にんじん、ごぼう
29 木	昼食	ごはん とりにくのごまやき ほうれんそうのいそあえ せらいっぱい！きりばしだいこんのチャバチエふう みかん	こめ ごま、あぶら ごま、ごまあぶら、さとう	とりにく のり ぶたにく	おろししょうが ほうれんそう たまねぎ、びーまん、にんじん、きりばしだいこん、にんにく みかん
	午後おやつ	おちゃ かし			
30 金	昼食	ごはん さばのおりしに きやべつのあえもの ちゅうかすーぷ ばなな	こめ さとう あぶら	さば ちくわ、かつおぶし ぶたにく	だいこん、ねぎ、しょうが きやべつ、にんじん たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう さくふわいちごくつきー	ほっとけーきこ、ばたー、さとう	ぎゅうにゅう	いちご
31 土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	

★3歳未満児は、午前のおやつに牛乳と市販のお菓子等がでます。

★3歳未満児はおよそ90g、3歳以上児はおよそ110gのごはんがでます。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。

【1日に必要なエネルギー量】

1~2歳児：男児950kcal・女児900kcal 3~5歳児：男児1,300kcal・女児1,250kcal

★保育所では1日に必要なエネルギー量のおよそ45%を目標に1日の献立を作成しています。

★午後のおやつの栄養価は、およそ100~250kcalです。



～認定こども園・保育所 世羅のふるさと給食～ 今月の食材は 【大豆】です。

19日：五目豆

(今月使用するその他の世羅食材)

お米、こまつな、米粉麺、豚肉、牛肉 等



【 大 豆 】

大豆は、蒸したり煮たりして食べるほか、みそ、しょうゆ、豆腐、納豆、油揚げ、きなこ、豆乳など、様々な加工品となって私たちの食生活を支えています。

良質なたんぱく質が豊富で、脂質、ビタミン、ミネラルなどもバランスよく含んでおり、栄養満点です。