2021年5月献立表（離乳完了期～乳児～幼児食用）　大和YMCA保育園

日にち	曜日	昼食 主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ	午後おやつ
1	土	ごはん 七分つき米	あじの蒲焼き あじ、片栗粉、油 しょうゆ、砂糖	フレンチサラダ キャベツ、玉ねぎ、人参 酢、砂糖、塩、油	みそ汁 豆腐、かぼちゃ、ねぎ かつおだし、昆布だし みそ		牛乳 お菓子 せんべい
子どもの日							
6	木	ごはん 七分つき米	こいのぼりバーグ 鶏ひき肉、玉ねぎ、豆腐、塩 片栗粉、きゅうり、ブロッコリー ケチャップ	じゃがいものきんぴら じゃがいも、人参、ピーマン かつおだし、昆布だし、しょうゆ 砂糖、油、ごま	みそ汁 大根、まいたけ、ねぎ かつおだし、昆布だし みそ	甘夏	牛乳 ちまき風炊き込みご飯 七分つき米、もち米、鶏肉、人参 グリンピース、酒、しょうゆ、油
7	金	玄米ごはん 七分つき米、玄米	さわらのレモンしょうゆ焼き さわら、レモン果汁、しょうゆ 砂糖、酒	アスパラガスのソテー アスパラガス、人参、キャベツ しめじ、カレー粉 野菜ブイヨン、油、塩	みそ汁 大根、水菜、玉ねぎ かつおだし、昆布だし みそ	メロン	牛乳 納豆チャーハン 七分つき米、ひきわり納豆 鶏ひき肉、ねぎ ごま油、しょうゆ、塩
8	土	ごはん 七分つき米	生揚げの肉みそ炒め 豚ひき肉、生揚げ、人参、ねぎ、しょうが 酒、砂糖、みそ、しょうゆ、ごま油	しらすサラダ しらす、きゅうり、水菜 砂糖、しょうゆ、酢	すまし汁 ねぎ、水菜、人参 かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩		牛乳 お菓子 せんべい
10	月	ふりかけごはん 七分つき米、玄米、煮干し 刻み昆布、青のり 砂糖、酢、しょうゆ	鶏肉のごま焼き 鶏肉、塩、ごま、マヨドレ	キャベツの和え物 キャベツ、人参、きゅうり 砂糖、しょうゆ	みそ汁 ほうれん草、えのきたけ、かぼちゃ かつおだし、昆布だし みそ	セミノール	牛乳 ミートマカロニ 玄米マカロニ、豚ひき肉、玉ねぎ 人参、ピーマン、トマトピューレー ケチャップ、砂糖、塩
11	火	ごはん 七分つき米	豚肉の野菜炒め 豚肉、玉ねぎ、もやし、小松菜 しょうが、塩、酒、油	たけのこのみそ煮 たけのこ、生揚げ、人参 絹さや、かつおだし 昆布だし、しょうゆ、砂糖、みそ	すまし汁 大根、キャベツ、豆苗 かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	メロン	牛乳 いももち じゃがいも、片栗粉、塩、青のり 油、しょうゆ、砂糖
12	水	玄米ごはん 七分つき米、玄米	筑前煮 鶏肉、人参、ごぼう、大根、いんげん しょうゆ、砂糖、かつおだし、昆布だし 酒	酢の物 きゅうり、もやし、コーン 砂糖、酢、しょうゆ	みそ汁 高野豆腐、あおさ、ねぎ かつおだし、昆布だし みそ	甘夏	牛乳 たけのこおこわ、田作り 七分つき米、もち米、人参、絹さや たけのこ、砂糖、しょうゆ、ごま油 煮干し、青のり
13	木	ごはん 七分つき米	さわらの西京焼き さわら 酒、砂糖、みそ	ほうれん草のお浸し ほうれん草、人参、切干大根 砂糖、しょうゆ、かつおだし 昆布だし	すまし汁 じゃがいも、玉ねぎ、いんげん かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	セミノール	牛乳 おからボール 豚ひき肉、おから、玉ねぎ 塩、野菜ブイヨン、片栗粉、油
14	金	ごはん 七分つき米	鶏の塩こうじ焼き 鶏肉、塩こうじ 酒、砂糖	チンゲン菜の煮びたし チンゲン菜、人参、油揚げ かつおだし、昆布だし 砂糖、しょうゆ	みそ汁 切干大根、かぶ、まいたけ かつおだし、昆布だし みそ	セミノール	牛乳 クリームパスタ 米粉麺、鶏肉、玉ねぎ、ほうれん草 米粉、塩 豆乳、油
15	土	ごはん 七分つき米	鮭の照り焼き 鮭、砂糖、しょうゆ	野菜の甘酢和え キャベツ、きゅうり、人参 酢、砂糖、しょうゆ	みそ汁 小松杏、もやし、しめじ かつおだし、昆布だし みそ		牛乳 お菓子 せんべい
17	月	ごはん 七分つき米	豆腐とひじきのつくね焼き 豚ひき肉、ひじき、豆腐、ねぎ、ごま しょうが、砂糖、しょうゆ、みそ 片栗粉	切り昆布の梅和え 刻み昆布、大根、人参、きゅうり かつおだし、昆布だし、梅干し 砂糖、しょうゆ	すまし汁 アスパラガス、コーン、小松菜 かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	メロン	牛乳 ココアクッキー 米粉、ベーキングパウダー 油、砂糖、豆乳、純ココア
18	火	玄米ごはん 七分つき米、玄米	鮭のごま唐揚げ 鮭、しょうが しょうゆ、酒、砂糖 片栗粉、油、ごま	小松菜ののり和え 小松菜、人参、えのきたけ、のり 砂糖、しょうゆ	若竹汁 たけのこ、わかめ、もやし かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	メロン	牛乳 タコス風焼き 米粉、豚ひき肉、玉ねぎ ケチャップ、ソース、カレー粉 ベーキングパウダー、油
19	水	玄米ごはん 七分つき米、玄米	鶏のカレー焼き 鶏肉、油、塩、カレー粉	高野豆腐のオランダ煮 高野豆腐、片栗粉、じゃがいも、玉ねぎ 人参、いんげん、かつおだし、昆布だし 酒、砂糖、しょうゆ、油	みそ汁 さつまいも、なめこ、ねぎ かつおだし、昆布だし みそ	甘夏	牛乳 和風蒸しパン 米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、豆乳 油、小松菜、砂糖
20	木	生揚げ肉みそ丼 七分つき米、玄米、生揚げ、豚ひき肉、人参、ねぎ しょうが、酒、砂糖 みそ、しょうゆ、ごま油		しらすサラダ しらす、きゅうり、水菜 砂糖、しょうゆ、酢	すまし汁 もずく、葉ねぎ、もやし かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	セミノール	牛乳 さつまいもスティック さつまいも、油、砂糖
21	金	ふりかけごはん 七分つき米、玄米、煮干し 刻み昆布、青のり 砂糖、酢、しょうゆ	鶏肉のごま焼き 鶏肉、塩、ごま、マヨドレ	キャベツの和え物 キャベツ、人参、きゅうり 砂糖、しょうゆ	みそ汁 ほうれん草、えのきたけ、かぼちゃ かつおだし、昆布だし みそ	セミノール	牛乳 ミートマカロニ 玄米マカロニ、豚ひき肉、玉ねぎ 人参、ピーマン、トマトピューレー ケチャップ、砂糖、塩
22	土	ごはん 七分つき米	かじきのカレームニエル かじき、塩、カレー粉、米粉	ほうれん草のソテー ほうれん草、人参、コーン 油、野菜ブイヨン、塩	みそ汁 葉ねぎ、じゃがいも、まいたけ かつおだし、昆布だし みそ		牛乳 お菓子 せんべい
24	月	ごはん 七分つき米	豚肉の野菜炒め 豚肉、玉ねぎ、もやし、小松菜 しょうが、塩、酒、油	たけのこのみそ煮 たけのこ、生揚げ、人参 絹さや、かつおだし 昆布だし、しょうゆ、砂糖、みそ	すまし汁 大根、キャベツ、豆苗 かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	メロン	牛乳 いももち じゃがいも、片栗粉、塩、青のり 油、しょうゆ、砂糖
25	火	玄米ごはん 七分つき米、玄米	筑前煮 鶏肉、人参、ごぼう、大根、いんげん しょうゆ、砂糖、かつおだし、昆布だし 酒	酢の物 きゅうり、もやし、コーン 砂糖、酢、しょうゆ	みそ汁 高野豆腐、あおさ、ねぎ かつおだし、昆布だし みそ	甘夏	牛乳 たけのこおこわ、田作り 七分つき米、もち米、人参、絹さや たけのこ、砂糖、しょうゆ、ごま油 煮干し、青のり
26	水	ごはん 七分つき米	さわらの西京焼き さわら 酒、砂糖、みそ	ほうれん草のお浸し ほうれん草、人参、切干大根 砂糖、しょうゆ、かつおだし 昆布だし	すまし汁 じゃがいも、玉ねぎ、いんげん かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	セミノール	牛乳 おからボール 豚ひき肉、おから、玉ねぎ 塩、野菜ブイヨン、片栗粉、油
27	木	ごはん 七分つき米	鶏の塩こうじ焼き 鶏肉、塩こうじ 酒、砂糖	チンゲン菜の煮びたし チンゲン菜、人参、油揚げ かつおだし、昆布だし 砂糖、しょうゆ	みそ汁 切干大根、かぶ、まいたけ かつおだし、昆布だし みそ	セミノール	牛乳 クリームパスタ 米粉麺、鶏肉、玉ねぎ、ほうれん草 米粉、塩 豆乳、油
28	金	ごはん 七分つき米	豆腐とひじきのつくね焼き 豚ひき肉、ひじき、豆腐、ねぎ、ごま しょうが、砂糖、しょうゆ、みそ 片栗粉	切り昆布の梅和え 刻み昆布、大根、人参、きゅうり かつおだし、昆布だし、梅干し 砂糖、しょうゆ	すまし汁 アスパラガス、コーン、小松菜 かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	メロン	牛乳 ココアクッキー 米粉、ベーキングパウダー 油、砂糖、豆乳、純ココア
29	土	ごはん 七分つき米	豚肉の梅おかか炒め 豚肉、ねぎ、もやし、キャベツ 梅干し、かつお節、しょうゆ	切干大根の煮物 切干大根、人参、油揚げ 砂糖、しょうゆ、昆布だし かつおだし	みそ汁 玉ねぎ、水菜、なめこ かつおだし、昆布だし みそ		牛乳 お菓子 せんべい
31	月	玄米ごはん 七分つき米、玄米	さわらのレモンしょうゆ焼き さわら、レモン果汁、しょうゆ 砂糖、酒	アスパラガスのソテー アスパラガス、人参、キャベツ しめじ、カレー粉 野菜ブイヨン、油、塩	みそ汁 大根、水菜、玉ねぎ かつおだし、昆布だし みそ	メロン	牛乳 納豆チャーハン 七分つき米、ひきわり納豆 鶏ひき肉、ねぎ ごま油、しょうゆ、塩

※ことり、うさぎ、りすぐみには午前おやつと牛乳を提供しています。
※朝おやつは、せんべい、または野菜スティックを提供します。
※献立は都合により変更することがあります。

<栄養価>

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
乳児	492	22.2	15.6	64	3.2	286	2.3	192	0.43	0.47	28	1.2