

5月 そよかぜ組献立表 幼児食

2021年 5月

基準値 エネルギー540kcal たんぱく質19.5g 脂質15.0g

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1土	玄米ごはん(青ごまふりかけ) 小松菜の味噌汁 大豆ミート酢豚風 温野菜 グリーンサラダ	〇ぼんせん にんじんジュース ◎ごませんべい ブルーン 人参ジュース	大豆ミート	ごま、あおのり、こまつな、なめこ、にんにく、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、サニーレタス、りんご、パセリ	水稲めし、かたくり粉、あまに油、オリーブ油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、米菓、並塩、米酢、メープルシロップ、米みそ、レモン汁	エネルギー 520kcal たんぱく質 14.5g 脂質 10.3g 塩分 1.7g カリウム1355mg
6木	玄米稲荷寿司 海苔巻き 大豆ミート唐揚げ コールスローサラダ まいたけの味噌汁	〇ぼんせん 豆乳 ◎大豆あんのかしわもち風 豆乳	豆乳、大豆ミート、木綿豆腐、大豆、油揚げ、レンズマメ	ごま、かぼちゃ、こまつな、トマト、きゅうり、にんじん、まいたけ、にんにく、キャベツ、サニーレタス、みずな、パプリカ、りんご、たまねぎ、パセリ、しそ	水稲めし、かたくり粉、オリーブ油、あまに油、米粉、上新粉、米菓	米みそ、和風だし、かたくり粉、こいくちしょうゆ、米酢、甘酒、メープルシロップ、レモン汁、みりん	エネルギー 646kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.0g 塩分 1.3g カリウム1171mg
7金	玄米ごはん(青のりごまふりかけ) 納豆 おからこんにやくてりやき 春雨サラダ コールスローサラダ えのきとほうれん草の味噌汁	〇りんご 豆乳 ◎じゃがいももち 豆乳	おから、豆乳、納豆、小豆	ごま、あおのり、あまのり、えのき、こまつな、しょうが、にんにく、サニーレタス、キャベツ、にんじん、わかめ、えのきだけ、ほうれんそう、りんご、こんにやく、わかめ、りんご、パセリ、たまねぎ、はくさい、トマト、こんにやく	水稲めし、オリーブ油、あまに油、かたくり粉、はるさめ、じゃがいも	こいくちしょうゆ、みりん、しいたけだし、米みそ、昆布だし、並塩、レモン汁	エネルギー 532kcal たんぱく質 16.8g 脂質 15.5g 塩分 0.8g カリウム1647mg
8土	玄米ごはん(青ごまふりかけ) 小松菜の味噌汁 大豆ミート酢豚風 温野菜 グリーンサラダ	〇ぼんせん にんじんジュース ◎ごませんべい ブルーン 人参ジュース	大豆ミート	ごま、あおのり、こまつな、なめこ、にんにく、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、サニーレタス、りんご、パセリ	水稲めし、かたくり粉、あまに油、オリーブ油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、米菓、並塩、米酢、メープルシロップ、米みそ、レモン汁	エネルギー 520kcal たんぱく質 14.5g 脂質 10.3g 塩分 1.7g カリウム1355mg
10月	玄米野菜とレンズ豆のカレー ポテトサラダ グリーンサラダ 豆乳スープ	〇ぼんせん 豆乳 ◎小豆ようかん りんご豆乳	レンズ豆、豆乳、小豆	にんじん、えのき、こまつな、たまねぎ、なす、かぼちゃ、キャベツ、サニーレタス、トマト、みずな、パプリカ、りんご、たまねぎ、パセリ	オリーブ油、水稲めし、じゃがいも、あまに油、米粉	カレー粉、トマトケチャップ、濃厚ソース、こいくちしょうゆ、トマトピューレー、しいたけだし、米菓、米みそ、レモン汁、豆乳マヨネーズ	エネルギー 614kcal たんぱく質 21.8g 脂質 14.9g 塩分 0.9g カリウム1874mg
11火	玄米ごはん(青のりごまふりかけ) ひよこ豆アラフェル風 グリーンサラダ 温野菜 コンソメスープ	〇みかん 豆乳 ◎米粉のお好み焼き 豆乳	ひよこ豆、豆乳	ごま、あおのり、えのき、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、サニーレタス、トマト、みずな、パプリカ、りんご、パセリ、オレンジ、ニラ	水稲めし、かたくり粉、調合油、米粉、オリーブ油、あまに油、さつまいも	米みそ、固形パイオン、並塩、こいくちしょうゆ、みりん、食塩、しいたけだし、レモン汁	エネルギー 620kcal たんぱく質 17.6g 脂質 17.1g 塩分 1.2g カリウム1534mg
12水	玄米ひじきごはん 高野豆腐煮 切り干し大根煮 コールスローサラダ なすとえのきの味噌汁	〇パナナ 豆乳 ◎米粉のお誕生日ケーキ アイスティー	高野豆腐、豆乳、油揚げ	ごま、ひじき、にんじん、なめこ、こまつな、ほうれんそう、きりぼしだいこん、こんぶ、しいたけ、さやいんげん、キャベツ、サニーレタス、トマト、きゅうり、パプリカ、りんご、たまねぎ、パセリ、パナナ	水稲めし、オリーブ油、あまに油、かたくり粉	こいくちしょうゆ、みりん、しいたけだし、米みそ、昆布だし、並塩、レモン汁	エネルギー 563kcal たんぱく質 18.1g 脂質 20.0g 塩分 1.4g カリウム1402mg
13木	玄米ごはん(青のりごまふりかけ) 春キャベツの回鍋肉風 新じゃがとビーマンのソー ールスローサラダ 菜とえのきの味噌汁	〇りんご 豆乳 ◎せんべい みかん グ リーンスムージー	豆乳、大豆ミート	ごま、あおのり、まいたけ、こまつな、キャベツ、にんじん、にんにく、ピーマン、キャベツ、サニーレタス、トマト、みずな、りんご、たまねぎ、パセリ、ブルーベリー、オレンジ	水稲めし、かたくり粉、調合油、じゃがいも、オリーブ油、あまに油、	中華だし、並塩、こいくちしょうゆ、しいたけだし、レモン汁、米菓	エネルギー 487kcal たんぱく質 13.9g 脂質 12.9g 塩分 1.1g カリウム1045mg
14金	玄米ごはん(青のりごまふりかけ) ひじき入りオートミールハンバー グ グリーンサラダ マッシュポテト ほうれん草となめこの味噌汁	〇クワイ 豆乳 ◎さつまいももち 豆乳	ひよこまめ、豆乳	ごま、あおのり、だいこん、なめこ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ひじき、キャベツ、サニーレタス、わかめ、パプリカ、トマト、パセリ、たまねぎ、りんご	水稲めし、かたくり粉、あまに油、米粉、オリーブ油、さつまいも	野菜パイオン、並塩、こいくちしょうゆ、みりん、しいたけだし、レモン汁、メープルシロップ	エネルギー 568kcal たんぱく質 16.8g 脂質 16.2g 塩分 1.3g カリウム1446mg
15土	玄米ごはん(青ごまふりかけ) 小松菜の味噌汁 大豆ミート酢豚風 温野菜 グリーンサラダ	〇ぼんせん にんじんジュース ◎ごませんべい ブルーン 人参ジュース	大豆ミート	ごま、あおのり、こまつな、なめこ、にんにく、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、サニーレタス、りんご、パセリ	水稲めし、かたくり粉、あまに油、オリーブ油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、米菓、並塩、米酢、メープルシロップ、米みそ、レモン汁	エネルギー 520kcal たんぱく質 14.5g 脂質 10.3g 塩分 1.7g カリウム1355mg
17月	米粉類と金時豆のナポリタン 豆腐オムレツ風 コールスローサラダ 春雨菜のポトフ	〇ぼんせん 豆乳 ◎おにぎり りんご 豆乳	金時豆、豆乳、木綿豆腐	ごま、ピーマン、エリンギ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、キャベツ、サニーレタス、りんご、トマト、きゅうり、あおのり、のり、はくさい、パセリ、なす、かぼちゃ	水稲めし、かたくり粉、オリーブ油、米粉めん、あまに油	米みそ、野菜パイオン、並塩、こいくちしょうゆ、しいたけだし、米菓、米みそ	エネルギー 667kcal たんぱく質 21.9g 脂質 19.2g 塩分 1.1g カリウム1675mg
18火	玄米ごはん(青ごまふりかけ) 中 華スープ 大豆ミートとアスパラの中 華炒め ナルゲル グリーンサラダ	〇クワイ 豆乳 ◎さ つまいも オレンジ 豆乳	大豆ミート、豆乳	ごま、あおのり、えのき、こまつな、たまねぎ、にんじん、わかめ、アスパラ、だいずもやし、ほうれんそう、パプリカ、キャベツ、サニーレタス、トマト、きゅうり、りんご、パセリ	水稲めし、かたくり粉、オリーブ油、米粉めん、あまに油	米みそ、野菜パイオン、並塩、こいくちしょうゆ、しいたけだし、米菓、レモン汁、	エネルギー 516kcal たんぱく質 17.9g 脂質 14.7g 塩分 0.9g カリウム1524mg
19水	玄米ごはん(青のりごまふりかけ) 目玉焼き風 ラタトゥイユ サラダ 小松菜とまいたけの味噌汁	〇パナナ 豆乳 ◎オートミールクッキー グ リーンスムージー	木綿豆腐、豆乳	ごま、あおのり、あまのり、たまねぎ、にんにく、にんじん、エリンギ、キャベツ、サニーレタス、わかめ、パセリ、いんげん、まいたけ、こまつな、パナナ、はくさい、アボガド、フロコリー、パセリ、かぼちゃ、ブルーベリー、みかん、みずな、パナナ	水稲めし、かたくり粉、あまに油、米粉、オリーブ油、オートミール、長辛	固形パイオン、並塩、こいくちしょうゆ、みりん、和風だし、しいたけだし、レモン汁、メープルシロップ	エネルギー 497kcal たんぱく質 14.0g 脂質 14.3g 塩分 0.8g カリウム1235mg
20木	玄米三色丼 ひじき入り五目豆 コールスローサラダ キャベツとしめじの味噌汁	〇りんご 豆乳 ◎ケ ーク・サレ 豆乳	木綿豆腐、豆乳、大豆たんぱく、大豆	ごま、かぼちゃ、さやいんげん、しめじ、キャベツ、ひじき、トマト、サニーレタス、きゅうり、パプリカ、りんご、パセリ、たまねぎ、ブロッコリー、	水稲めし、かたくり粉、なたね油、オリーブ油、あまに油、米粉	米みそ、中華だし、並塩、こいくちしょうゆ、しいたけだし、メープルシロップ、レモン汁、	エネルギー 563kcal たんぱく質 21.4g 脂質 19.3g 塩分 1.4g カリウム1467mg
21金	玄米ごはん(青のりごまふりかけ) 納豆 おからこんにやくてりやき 春雨サラダ コールスローサラダ えのきとほうれん草の味噌汁	〇りんご 豆乳 ◎じゃがいももち 豆乳	おから、豆乳、納豆、小豆	ごま、あおのり、あまのり、えのき、こまつな、しょうが、にんにく、サニーレタス、キャベツ、にんじん、わかめ、えのきだけ、ほうれんそう、りんご、こんにやく、わかめ、りんご、パセリ、たまねぎ、はくさい、トマト、こんにやく	水稲めし、オリーブ油、あまに油、かたくり粉、はるさめ、じゃがいも	こいくちしょうゆ、みりん、しいたけだし、米みそ、昆布だし、並塩、レモン汁	エネルギー 532kcal たんぱく質 16.8g 脂質 15.5g 塩分 0.8g カリウム1647mg
22土	玄米ごはん(青ごまふりかけ) 小松菜の味噌汁 大豆ミート酢豚風 温野菜 グリーンサラダ	〇ぼんせん にんじんジュース ◎ごませんべい ブルーン 人参ジュース	大豆ミート	ごま、あおのり、こまつな、なめこ、にんにく、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、サニーレタス、りんご、パセリ	水稲めし、かたくり粉、あまに油、オリーブ油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、米菓、並塩、米酢、メープルシロップ、米みそ、レモン汁	エネルギー 520kcal たんぱく質 14.5g 脂質 10.3g 塩分 1.7g カリウム1355mg
24月	玄米野菜とレンズ豆のカレー ポテトサラダ グリーンサラダ 豆乳スープ	〇ぼんせん 豆乳 ◎小豆ようかん りんご豆乳	レンズ豆、豆乳、小豆	にんじん、えのき、こまつな、たまねぎ、なす、かぼちゃ、キャベツ、サニーレタス、トマト、みずな、パプリカ、りんご、たまねぎ、パセリ	オリーブ油、水稲めし、じゃがいも、あまに油、米粉	カレー粉、トマトケチャップ、濃厚ソース、こいくちしょうゆ、トマトピューレー、しいたけだし、米菓、米みそ、レモン汁、豆乳マヨネーズ	エネルギー 614kcal たんぱく質 21.8g 脂質 14.9g 塩分 0.9g カリウム1874mg
25火	玄米ごはん(青のりごまふりかけ) ひよこ豆アラフェル風 グリーンサラダ 温野菜 コンソメスープ	〇みかん 豆乳 ◎米粉のお好み焼き 豆乳	ひよこ豆、豆乳	ごま、あおのり、えのき、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、サニーレタス、トマト、みずな、パプリカ、りんご、パセリ、オレンジ、ニラ	水稲めし、かたくり粉、調合油、米粉、オリーブ油、あまに油、さつまいも	米みそ、固形パイオン、並塩、こいくちしょうゆ、みりん、食塩、しいたけだし、レモン汁	エネルギー 620kcal たんぱく質 17.6g 脂質 17.1g 塩分 1.2g カリウム1534mg
26水	玄米ひじきごはん 高野豆腐煮 切り干し大根煮 コールスローサラダ なすとえのきの味噌汁	〇パナナ 豆乳 ◎じゃがいも りんご 豆乳	高野豆腐、豆乳、油揚げ	ごま、ひじき、にんじん、なめこ、こまつな、ほうれんそう、きりぼしだいこん、こんぶ、しいたけ、さやいんげん、キャベツ、サニーレタス、トマト、きゅうり、パプリカ、りんご、たまねぎ、パセリ、パナナ	水稲めし、オリーブ油、あまに油、かたくり粉	こいくちしょうゆ、みりん、しいたけだし、米みそ、昆布だし、並塩、レモン汁	エネルギー 555kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.7g 塩分 1.2g カリウム1815mg
27木	玄米ごはん(青のりごまふりかけ) 春キャベツの回鍋肉風 新じゃがとビーマンのソー ールスローサラダ 菜とえのきの味噌汁	〇りんご 豆乳 ◎せんべい みかん グ リーンスムージー	豆乳、大豆ミート	ごま、あおのり、まいたけ、こまつな、キャベツ、にんじん、にんにく、ピーマン、キャベツ、サニーレタス、トマト、みずな、りんご、たまねぎ、パセリ、ブルーベリー、オレンジ	水稲めし、かたくり粉、調合油、じゃがいも、オリーブ油、あまに油、	中華だし、並塩、こいくちしょうゆ、しいたけだし、レモン汁、米菓	エネルギー 487kcal たんぱく質 13.9g 脂質 12.9g 塩分 1.1g カリウム1045mg
28金	玄米ごはん(青のりごまふりかけ) ひじき入りオートミールハンバー グ グリーンサラダ マッシュポテト ほうれん草となめこの味噌汁	〇クワイ 豆乳 ◎さつまいももち 豆乳	ひよこまめ、豆乳	ごま、あおのり、だいこん、なめこ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ひじき、キャベツ、サニーレタス、わかめ、パプリカ、トマト、パセリ、たまねぎ、りんご	水稲めし、かたくり粉、あまに油、米粉、オリーブ油、さつまいも	野菜パイオン、並塩、こいくちしょうゆ、みりん、しいたけだし、レモン汁、メープルシロップ	エネルギー 593kcal たんぱく質 17.2g 脂質 16.3g 塩分 1.3g カリウム1460mg
29土	玄米ごはん(青ごまふりかけ) 小松菜の味噌汁 大豆ミート酢豚風 温野菜 グリーンサラダ	〇ぼんせん にんじんジュース ◎ごませんべい ブルーン 人参ジュース	大豆ミート	ごま、あおのり、こまつな、なめこ、にんにく、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、サニーレタス、りんご、パセリ	水稲めし、かたくり粉、あまに油、オリーブ油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、米菓、並塩、米酢、メープルシロップ、米みそ、レモン汁	エネルギー 520kcal たんぱく質 14.5g 脂質 10.3g 塩分 1.7g カリウム1355mg
31月	米粉類と金時豆のナポリタン 豆腐オムレツ風 コールスローサラダ 春雨菜のポトフ	〇ぼんせん 豆乳 ◎おにぎり りんご 豆乳	金時豆、豆乳、木綿豆腐	ごま、ピーマン、エリンギ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、キャベツ、サニーレタス、りんご、トマト、きゅうり、あおのり、のり、はくさい、パセリ、なす、かぼちゃ	水稲めし、かたくり粉、オリーブ油、米粉めん、あまに油	米みそ、野菜パイオン、並塩、こいくちしょうゆ、しいたけだし、米菓、レモン汁	エネルギー 667kcal たんぱく質 21.9g 脂質 19.2g 塩分 1.1g カリウム1675mg