

令和元年 5月

記載しているカロリーや栄養素は、  
昼食とおやつを合算したものです。

日	曜日	昼食献立名	栄養価		主な食材			
			幼児	乳児	血や肉になる	力や熱になる	体を整える	調味料・その他
7	火	ロールパン カット野菜の蒸し焼き オレンジ クリームシチュー	501kcal タンパク質 20.1g 脂質 18.2g	476kcal タンパク質 19.2g 脂質 16.3g	鶏肉 牛乳	バターロール 片栗粉 油、小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン オレンジ	塩 コンソメ シチュールー
8	水	ごはん ポークビーンズ こふき芋 はっさく	501kcal タンパク質 19.1g 脂質 18.4g	487kcal タンパク質 18.1g 脂質 16.3g	豚肉 大豆	精米 じゃがいも 砂糖	にんじん グリーンピース はっさく	塩
9	木	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおひたしシラス和え オレンジ	508kcal タンパク質 20.2g 脂質 19.2g	472kcal タンパク質 18.3g 脂質 17.2g	鶏肉 シラス	精米 砂糖 かぼちゃ	わかめ ほうれん草 オレンジ	塩 しょうゆ
10	金	ごはん 豚肉の卵とじ風煮 コーンと小松菜の炒め物 りんご	518kcal タンパク質 19.2g 脂質 16.2g	481kcal タンパク質 18.3g 脂質 15.8g	豚肉 卵 味噌	精米 砂糖	コーン もやし りんご	しょうゆ 酒、塩 みりん
13	月	カレーライス リンゴ	552kcal タンパク質 21.3g 脂質 18.4g	450kcal タンパク質 20.3g 脂質 17.4g	豚肉	精米 油 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご	カレー粉
14	火	ごはん タラのパン粉焼き 切干大根 オレンジ	498kcal タンパク質 18.2g 脂質 18.1g	441kcal タンパク質 17.2g 脂質 17.5g	タラ 味噌 油揚げ	精米 パン粉 ゼラチン 油	切干大根 にんじん いんげん わかめ オレンジ、りんご	しょうゆ 酒、塩 だし汁
15	水	ごはん 豚肉とキャベツ卵添え 小松菜お浸し鰹節和え りんご	510kcal タンパク質 21.3g 脂質 20.1g	491kcal タンパク質 19.1g 脂質 19.3g	豚肉 鰹ぶし 卵	精米 砂糖 食パン	キャベツ 小松菜 りんご にんじん 白菜、イチゴジャム	酒 みりん 出し汁 しょうゆ 塩
16	木	ごはん 肉じゃが ブロッコリー中華風味 オレンジ	528kcal タンパク質 23.1g 脂質 18.1g	479kcal タンパク質 20.1g 脂質 17.2g	豚肉	精米 油、じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ ブロッコリー オレンジ	酒 みりん 出し汁 しょうゆ 塩、酢
17	金	ごはん ハンバーグ チンゲン菜のゴマ和え オレンジ	544kcal タンパク質 25.1g 脂質 18.9g	501kcal タンパク質 22.1g 脂質 18.2g	豚肉 味噌 牛肉	精米 油、じゃがいも ゴマ	にんじん たまねぎ チンゲン菜 オレンジ	酒 みりん 出し汁 しょうゆ 塩

