

令和3年 5月

FUFU

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	カや熱になる	体を整える	調味料・その他
6	木	カレーライス リンゴ	タンパク質 537kcal 23.1g 脂質 19.2g	タンパク質 521kcal 21.1g 脂質 17.2g	豚肉	精米 じゃがいも	たまねぎ にんじん リンゴ	カレールー
7	金	ごはん 豚の生姜焼き もやし焼きそば ブロッコリー、フライドポテト みかん缶	タンパク質 557kcal 23.2g 脂質 18.1g	タンパク質 507kcal 21.1g 脂質 17.2g	豚肉	精米 砂糖 じゃがいも 焼きそば	もやし 青菜 みかん	酒 みりん だし汁 しょうゆ 塩、ソース
10	月	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ほうれん草のポイル 人参甘煮 オレンジ	タンパク質 525kcal 23.1g 脂質 18.3g	タンパク質 487kcal 21.1g 脂質 17.2g	鶏肉	精米 砂糖	にんじん、トマト オレンジ たまねぎ ほうれん草	塩 にんにく ウスターソース
11	火	ごはん 和風ハンバーグ スナップエンドウのポイル れんこんソテー みかん缶	タンパク質 523kcal 20.9g 脂質 19.2g	タンパク質 496kcal 19.3g 脂質 17.2g	鶏肉 豚肉 豆腐	精米 片栗粉 砂糖	たまねぎ れんこん にんじん スナップエンドウ みかん	塩 だし汁 醤油
12	水	ごはん ちくわの磯部あげ 枝豆とコーンのポイル 一口卵焼き、こふき芋	タンパク質 548kcal 19.9g 脂質 19g	タンパク質 499kcal 17.3g 脂質 16.2g	豚肉 卵 魚すりみ	精米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	えだまめ たまねぎ コーン のり リンゴ	しょうゆ
13	木	ロールパン ポテトサラダ ウインナー クリームシチュー オレンジ	タンパク質 554kcal 23.9g 脂質 19.8g	タンパク質 512kcal 21.3g 脂質 18.7g	鶏肉 牛乳	ロールパン じゃがいも	たまねぎ コーン グリーンピース オレンジ にんじん	クリームシチュールー 塩 ウインナー
14	金	ごはん ちくわの磯部あげ 枝豆とコーンのポイル 一口卵焼き こふき芋	タンパク質 548kcal 19.9g 脂質 19g	タンパク質 499kcal 17.3g 脂質 16.2g	豚肉 卵 魚すりみ	精米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	えだまめ たまねぎ コーン のり リンゴ	しょうゆ
17	月	ごはん チキンカツ かまぼこ 青菜いため みかん缶	タンパク質 517kcal 23.2g 脂質 18.1g	タンパク質 477kcal 21.1g 脂質 17.2g	鶏肉 大豆 魚すりみ 卵	精米 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	ひじき 青菜 みかん	酒 みりん だし汁 しょうゆ 塩、ウインナー
18	火	ごはん 鶏肉とレンコンの煮物 いももち インゲンのゴマ和え みかん缶	タンパク質 518kcal 20.9g 脂質 18.2g	タンパク質 492kcal 19.3g 脂質 15.2g	鶏肉	精米 砂糖 じゃがいも	にんじん れんこん インゲン みかん缶	酒 みりん しょうゆ 塩 ゴマ
19	水	ごはん キャベツのミートローフ にんじんポイル ブロッコリー炒め フライドポテト	タンパク質 547kcal 23.2g 脂質 18.1g	タンパク質 500kcal 21.1g 脂質 17.2g	豚肉 卵	精米 砂糖 じゃがいも パン粉	ブロッコリー ひじき みかん にんじん キャベツ	酒 みりん だし汁 しょうゆ 塩
20	木	ロールパン ポテトサラダ ウインナー クリームシチュー オレンジ	タンパク質 554kcal 23.9g 脂質 19.8g	タンパク質 512kcal 21.3g 脂質 18.7g	鶏肉 牛乳	ロールパン じゃがいも	たまねぎ コーン グリーンピース オレンジ にんじん	クリームシチュールー 塩 ウインナー
21	金	ごはん 鶏のトマト煮風 バターパスタ カット野菜の蒸し焼き みかん缶	タンパク質 559kcal 23.6g 脂質 18.3g	タンパク質 511kcal 21.5g 脂質 16.8g	鶏肉	精米 砂糖 バター スパゲティ	たまねぎ ブロッコリー みかん缶 コーン、にんじん トマト、グリーンピース	コンソメ 塩
24	月	ごはん 牛肉としらたきの牛丼風 ほうれん草のポイル マカロニサラダ リンゴ	タンパク質 512kcal 21.3g 脂質 18.7g	タンパク質 492kcal 18.3g 脂質 15.2g	牛肉	精米 砂糖 じゃがいも マカロニ	ほうれん草、たまねぎ オレンジ インゲン しらたき にんじん	酒 みりん しょうゆ だし汁 塩、マヨネーズ
25	火	ごはん ポークビーンズソテー ポテトサラダ ポイルブロッコリー オレンジ	タンパク質 537kcal 23.1g 脂質 19.2g	タンパク質 521kcal 21.1g 脂質 17.2g	豚肉 大豆	精米 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ オレンジ グリーンピース コーン	酒 みりん 塩
26	水	ごはん 鶏のからあげ ブロッコリーのポイル 枝豆入りかぼちゃとポテトのサラダ ナポリタン風スパゲティ	タンパク質 518kcal 20.9g 脂質 19g	タンパク質 492kcal 19.3g 脂質 16.2g	鶏肉	精米 砂糖 スパゲティ かぼちゃ じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー みかん 枝豆	塩 しょうゆ しょうが にんにく ケチャップ
27	木	カレーライス リンゴ	タンパク質 537kcal 23.1g 脂質 19.2g	タンパク質 521kcal 21.1g 脂質 17.2g	豚肉	精米 じゃがいも	たまねぎ にんじん リンゴ	カレールー
28	金	ごはん 豚の生姜焼き もやし焼きそば ブロッコリー、フライドポテト	タンパク質 557kcal 23.2g 脂質 18.1g	タンパク質 507kcal 21.1g 脂質 17.2g	豚肉	精米 砂糖 じゃがいも 焼きそば	もやし 青菜 みかん	酒 みりん だし汁 しょうゆ 塩、ソース
31	月	ごはん 手ごねハンバーグ スナップエンドウのポイル バターコーン、ポテト みかん	タンパク質 553kcal 20.9g 脂質 19.2g	タンパク質 510kcal 19.3g 脂質 17.2g	牛肉 豚肉 卵 バター	精米 パン粉 砂糖	たまねぎ コーン にんじん スナップエンドウ みかん	塩 デミグラスルー

