



きゅうしょくこんだてひょう

…乳、卵アレルギー

…魚、ナッツ等アレルギー

日付		昼食	おやつ	主な材料と体内での働き			幼児栄養価	
				主にかたをつくるもの	主にかたの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料	
5	月	ごはん ちきんぴーんず だいこんさらだ ほうれんそうすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう ここあすこーん 乳、ナッツ	鶏小間もも・大豆水煮・ツナ フレーク・カットわかめ・普 通牛乳	たまねぎ・かぼちゃ・トマト1号 缶・大根・冷凍ホールコー ン・ほうれん草・えのきた け・人参・黄桃缶	精白米・ダイスポテト・サラ ダ油・上白糖・無塩(バター)・ ごま油・ホットケーキミッ クス	理研 ALI-FARM コソメ・ケチャップ・ ウスターソース・食塩・穀物酢・濃 口しょうゆ・水・パン・デューツ・ ココア	エ 607 kcal た 202 g 脂 21.8 g Ca 212 mg 食塩 2.0 g
6	火	ごはん ほいこうろう はるさめのあますあえ はくさいのすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう ふかしいも 牛乳	豚小間・厚揚げ・普通牛乳	キャベツ・たまねぎ・パプリ カ(赤)・きゅうり・人参・ 冷凍ホールコーン・白菜・も やし・ニラ・オレンジ	精白米・サラダ油・上白糖・ ごま油・春雨・さつまいも	おろし生姜・おろしにんにく・鶏が らスープ(顆粒)・白味噌・料理酒・ 濃口しょうゆ・穀物酢・食塩・水	エ 594 kcal た 16.6 g 脂 22.9 g Ca 244 mg 食塩 1.9 g
7	水	ごはん とりにくのなんぶやき やさいとつなのそてー ななくさしる くだもの	ぎゅうにゅう たいやき 牛乳	鶏もも皮付き・ツナフレ ー・普通牛乳	キャベツ・たまねぎ・いんげ ん・人参・かぶ小松菜・かぶ の葉・三つ葉・白桃缶	精白米・上白糖・サラダ油・ 黒ごま・白ごま	濃口しょうゆ・白味噌・みりん風調 味料・食塩・鶏がらスープ(顆粒)・ 顆粒和風だし・水	エ 539 kcal た 20.1 g 脂 17.7 g Ca 199 mg 食塩 1.8 g
8	木	ごはん しろみさかなのぼんこやき むしどりとやさいのごまだれ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう あつぷるこうちやけーき 魚、卵	メルルーサ・あおのり・鶏む ね皮なし・普通牛乳	きゅうり・切干し大根・人 参・小松菜・もやし・パイン 缶・りんご	精白米・マヨネーズ・パン 粉・白すりごま・ごま油・上 白糖・麩・ホットケーキミッ クス・サラダ油・無塩(バター)	食塩・料理酒・濃口しょうゆ・穀物 酢・白味噌・おろし生姜・おろしに んにく・顆粒和風だし・水・紅茶 茶葉	エ 588 kcal た 24.0 g 脂 17.5 g Ca 257 mg 食塩 2.0 g
9	金	しょくばん ポテトグラタン かりふらわーれもんまりね とまととたまごのすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう さけわかめおにぎり 魚、牛乳	鶏小間もも・普通牛乳・とろ けるチーズ・鶏卵・炊き込み わかめ・生鮭	たまねぎ・ぶなしめじ・カリ フラワー・ブロッコリー・パ プリカ(赤)・レモン果汁・カ ぼちゃ・トマト1号缶・冷凍きぬ さや・みかん缶	食パン・ダイスポテト・サラ ダ油・無塩(バター)・小麦粉・上 白糖・精白米	コンソメ・食塩・パセリ粉・穀物 酢・濃口しょうゆ・水	エ 580 kcal た 21.1 g 脂 23.2 g Ca 240 mg 食塩 2.4 g
10	土	かれーびらふ きりぼしだいこんのさらだ みるくすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう せんべい うえはーす 乳、卵	豚挽き・魚肉ソーセージ・普 通牛乳	たまねぎ・冷凍ミックスベジ タブル・切干し大根・きゅう り・ブロッコリー・パイン缶	精白米・無塩(バター)・マヨ ネーズ・さつまいも・白すり ごま・甘辛せんべい・カルシウ ムウエハース	理研 ALI-FARM コソメ・食塩・カレー 粉・ウスターソース・濃口しょう ゆ・水	エ 559 kcal た 18.5 g 脂 21.2 g Ca 580 mg 食塩 1.9 g
13	火	ごはん とりにくのだいこんおろしそーすがけ あおなのあますしょうゆあえ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう おこのみやき 牛乳	鶏もも皮付き・冷凍大根おろ し・油揚げ・普通牛乳・豚挽 き・あおのり・かつおぶし	もやし・チンゲン菜・人参・ キャベツ・たまねぎ・オレンジ 缶・冷凍ホールコーン	精白米・片栗粉・サラダ油・ 上白糖・小麦粉	食塩・顆粒和風だし・水・濃口し ょうゆ・みりん風調味料・穀物酢・白 味噌・中濃ソース	エ 566 kcal た 23.1 g 脂 19.1 g Ca 234 mg 食塩 1.9 g
14	水	ごはん とうふはんぱーく きのこそーすがけ ませとあんさらだ ようふうすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう あべかわまかろに 牛乳	豚挽き・木綿豆腐・普通牛 乳・きなこ	たまねぎ・ぶなしめじ・えの きたけ・人参・きゅうり・小 松菜・もやし・冷凍ホール コーン・白桃缶	精白米・サラダ油・片栗粉・ 上白糖・ダイスポテト・マヨ ネーズ・マカロニ	食塩・顆粒和風だし・濃口し ょうゆ・水・穀物酢・コンソメ	エ 607 kcal た 21.4 g 脂 21.7 g Ca 193 mg 食塩 1.7 g
15	木	ごはん やきにく ほうれんそうともやしののりあえ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう あんぱたーとーすと 乳	豚小間・焼き海苔・厚揚げ・ 普通牛乳	たまねぎ・人参・ピーマン・ ほうれん草・もやし・キャベ ツ・えのきたけ・パイン缶	精白米・サラダ油・白ごま・ 食パン・つぶあん・無塩(バター)	おろしにんにく・鶏がらスープ(顆 粒)・みりん風調味料・濃口し ょうゆ・顆粒和風だし・白味噌・水	エ 607 kcal た 19.8 g 脂 25.9 g Ca 227 mg 食塩 2.1 g
16	金	すばげていなぼりたん ちきんなげつと いたりあんさらだ はくさいのすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう ひじきおにぎり 牛乳	ウインナーソーセージ・チキ ンナゲット・普通牛乳・乾燥 ひじき・油揚げ	たまねぎ・ピーマン・キャベ ツ・ブロッコリー・パプリカ (赤)・白菜・ぶなしめじ・ 人参・みかん缶	スパゲティ(乾)・サラダ 油・上白糖・精白米	コンソメ・ケチャップ・中濃ソ ース・食塩・パセリ粉・穀物酢・鶏が らスープ(顆粒)・濃口しょうゆ・ 水・顆粒和風だし	エ 631 kcal た 25.1 g 脂 24.3 g Ca 225 mg 食塩 2.9 g
17	土	ねぎしおぶたどん さつまいもれもん みそしる くだもの	ぎゅうにゅう せんべい びすけつと 乳	豚小間・高野豆腐細切・カッ トわかめ・普通牛乳	長ねぎ・ニラ・レモン果汁・ もやし・白桃缶	精白米・上白糖・白ごま・サ ラダ油・甘辛せんべい・ビス ケット・さつまいも	鶏がらスープ(顆粒)・おろし生姜・ おろしにんにく・料理酒・濃口し ょうゆ・水・白味噌・顆粒和風だし	エ 628 kcal た 17.8 g 脂 22.5 g Ca 225 mg 食塩 1.6 g

19	月	はやらしいす ぶろっこりよーぐるとさらだ こんそめじゅりえーぬ くだもの 乳・卵	ぎゅうにゅう さつまいもととうにゅうのむしばん 乳	豚小間・魚肉ソーセージ・ ヨーグルト(無糖)・普通牛 乳・調整豆乳	たまねぎ・マッシュルーム水 煮缶・冷凍グリーンピース・加 メホホト(イタリ)1号缶・ブロッ コリー・冷凍ホールコーン・ レモン果汁・キャベツ・人	精白米・サラダ油・マヨネー ズ・上白糖・ホットケーキ ミックス・さつまいも	ハヤシルウ・おろしにんにく・ケ チャップ・中濃ソース・水・食塩・ コンソメ・濃口しょうゆ	エ 642 kcal た 18.6 g 脂 25.7 g Ca 209 mg 食塩 2.8 g
20	火	ごはん とりにくのたまねぎそーすがけ なすのおろしあえ ふゆやさいすーぶ くだもの 牛乳	ぎゅうにゅう こへいもち 牛乳	鶏もも皮付き・冷凍大根おろ し・高野豆腐細切・普通牛乳	たまねぎ・なす・小松菜・白 菜・人参・オレンジ	精白米・片栗粉・サラダ油・ 上白糖・ごま油・もち米・白 ごま	料理酒・食塩・おろしにんにく・お ろし生姜・穀物酢・濃口しょうゆ・ 顆粒和風だし・みりん風調味料・コ ンソメ・水・白味噌	エ 620 kcal た 20.1 g 脂 22.6 g Ca 212 mg 食塩 2.0 g
21	水	ごはん たらほてまよかれーやき かぶのころみに すましじる 魚・卵	ぎゅうにゅう おふのしゅがーらすく 乳	たら・鶏小間もも・絹豆腐・ 普通牛乳	かぶ・きぬさや・ほうれん 草・えのきたけ・白桃缶	精白米・ダイスポテト・マヨ ネーズ・サラダ油・上白糖・ 片栗粉・小町麴・無塩(バター)	食塩・料理酒・カレー粉・顆粒和風 だし・濃口しょうゆ・みりん風調味 料・水	エ 587 kcal た 23.9 g 脂 23.0 g Ca 186 mg 食塩 1.7 g
22	木	ごはん ぶたとあつあげのみそいため きりぼしだいこんのあえもの わかめすーぶ くだもの 乳	ぎゅうにゅう てづくりびすけっと 乳	厚揚げ・豚小間・ツナフレ ー・カットわかめ・普通牛乳	たまねぎ・人参・ピーマン・ 切干し大根・きゅうり・もや し・カット長ねぎ・パイン缶	精白米・サラダ油・上白糖・ ごま油・白すりごま・小麦 粉・ベーキングパウダー・無 塩(バター)・メープルシロップ	顆粒和風だし・白味噌・濃口しょう ゆ・料理酒・穀物酢・鶏がらスープ (顆粒)・食塩・水	エ 656 kcal た 20.2 g 脂 26.3 g Ca 315 mg 食塩 2.1 g
23	金	しょくばん みーとおむれつ からぶるさらだ ばんぶきんすーぶ くだもの 乳・卵	ぎゅうにゅう しおこんぶとさけのおにぎり 魚・牛乳	豚挽き・鶏卵・普通牛乳・調 整豆乳・生鮭	たまねぎ・人参・カリフラ ワー・ブロッコリー・パプリ カ(赤)・冷凍ホールコー ン・かぼちゃ・みかん缶・塩 こんぶ	食パン・サラダ油・上白糖・ 小麦粉・無塩(バター)・精白米	理研 ヘルシーファーム コンソメ・ケチャップ・ 食塩・穀物酢・水・パセリ粉	エ 583 kcal た 23.4 g 脂 21.6 g Ca 204 mg 食塩 2.2 g
24	土	そぼろどん もやしあえもの みそしる くだもの 卵	ぎゅうにゅう せんべい うえはーす 乳・卵	鶏挽き・鶏卵・油揚げ・普通 牛乳	もやし・きゅうり・たまね ぎ・きぬさや・パイン缶	精白米・清酒・サラダ油・上 白糖・ごま油・ダイスポテ ト・甘辛せんべい・カルシウ ムウエハース	濃口しょうゆ・みりん風調味料・顆 粒和風だし・穀物酢・白味噌・水	エ 537 kcal た 20.6 g 脂 17.6 g Ca 518 mg 食塩 1.7 g
26	月	ごはん ぼーくちやっぶ かにとかぶのれもんまりね あおなすーぶ くだもの 乳・卵	ぎゅうにゅう ちぢみ 牛乳	豚小間・かに風味かまぼこ・ 普通牛乳・豚挽き	たまねぎ・冷凍グリーンピー ス・冷)かぶ・ブロッコ リー・レモン果汁・小松菜・ 人参・干じしいたけ・黄桃 缶・ニラ	精白米・サラダ油・上白糖・ ダイスポテト・無塩(バター)・ 小麦粉・片栗粉・ごま油・白 ごま	食塩・ケチャップ・中濃ソース・ 水・穀物酢・コンソメ・濃口しょう ゆ・鶏がらスープ(顆粒)	エ 655 kcal た 20.2 g 脂 28.4 g Ca 205 mg 食塩 2.0 g
27	火	ごはん のしどり にくじゃが みそしる くだもの 乳・牛乳	ぎゅうにゅう しょーとぶれっどここあ 乳・牛乳	鶏挽き・木綿豆腐・あおの り・豚小間・カットわかめ・ 普通牛乳	たまねぎ・人参・冷凍グリン ピース・もやし・青ねぎ・り んご	精白米・片栗粉・上白糖・サ ラダ油・白ごま・ダイスポテ ト・小麦粉・無塩(バター)	白味噌・料理酒・おろし生姜・顆粒 和風だし・濃口しょうゆ・水・バ ン・ホーデンビ・イアツ	エ 630 kcal た 21.9 g 脂 26.1 g Ca 189 mg 食塩 1.9 g
28	水	ちゅうかどん さといもといんげんのごまよこし はるさめとたまごのすーぶ くだもの 卵	ぎゅうにゅう おれんじぜりー 牛乳	豚小間・蒲鉾 天着I・鶏卵・普 通牛乳	白菜・たまねぎ・人参・きぬ さや・いんげん・ニラ・白桃 缶・みかん缶	精白米・サラダ油・ごま油・ 上白糖・片栗粉・里芋・白す りごま・春雨	鶏がらスープ(顆粒)・濃口しょう ゆ・料理酒・食塩・水・顆粒和風だ し・カップゼリーの素(オレンジ)	エ 597 kcal た 16.1 g 脂 22.5 g Ca 177 mg 食塩 1.9 g
29	木	ごはん とりにくのまーまれーどやき つなまよさらだ ころころやさいすーぶ くだもの 牛乳	ぎゅうにゅう さつまいもち 牛乳	鶏もも皮付き・ツナフレ ー・普通牛乳	キャベツ・ブロッコリー・冷 凍ホールコーン・たまねぎ・ 人参・パイン缶	精白米・マーマレード・サラ ダ油・マヨネーズ・ダイスポ テト・上白糖・片栗粉・さつ まいも・黒ごま	濃口しょうゆ・料理酒・食塩・コン ソメ・水	エ 610 kcal た 19.8 g 脂 22.4 g Ca 185 mg 食塩 1.8 g
30	金	やきそば むしどりとだいこんのごまだれあえ すましじる くだもの 卵・牛乳	ぎゅうにゅう かにびらふおにぎり 卵・牛乳	豚小間・あおのり・かつおぶ し・鶏むね皮なし・絹豆腐・ 普通牛乳・かに風味かまぼこ	キャベツ・もやし・ニラ・ きゅうり・人参・切干し大 根・えのきたけ・青ねぎ・み かん缶・冷凍ホールコーン	焼きそば用蒸し麺・サラダ 油・白すりごま・ごま油・上 白糖・精白米・無塩(バター)	中濃ソース・ウスターソース・濃口 しょうゆ・穀物酢・白味噌・おろし 生姜・おろしにんにく・食塩・顆粒 和風だし・水・理研 ヘルシーファーム コンソメ	エ 603 kcal た 22.5 g 脂 22.5 g Ca 215 mg 食塩 2.4 g
31	土	おやこどん きゃべつのおかかまよあえ みそしる くだもの 卵	ぎゅうにゅう せんべい びすけっと 乳	鶏もも皮付き 小間・鶏卵・ かつおぶし・厚揚げ・普通牛 乳	たまねぎ・きぬさや・キャベ ツ・人参・小松菜・白桃缶	精白米・サラダ油・上白糖・ マヨネーズ・甘辛せんべい・ ビスケット	水・顆粒和風だし・濃口しょうゆ・ みりん風調味料・料理酒・白味噌	エ 577 kcal た 22.5 g 脂 21.5 g Ca 262 mg 食塩 1.8 g