令和６年５月分認定こども園予定献立表

安曇野市 教育部 こども園幼稚園課

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前	栄養価
1／水	とりにくのけちゃっぷに ごまあえ わんたんすーぷ おれんじ	砂糖／★マーガリン／かたくり粉／★白すりゴマ／★ワンタンの皮 1/2ｶｯﾄ／★ｸﾚｰﾌﾟの皮	鶏肉モモ(皮なし)25ｇ／★かにかま(卵白不使用) ／★なると(卵ｺﾝﾀﾐ)／★生クリーム／★牛乳	★もやし／★きゅうり／にんじん／ねぎ／玉葱／チンゲンツァイ／生しいたけ(菌床栽培、生)／オレンジ1/8／★バナナ1/6	ばななくれーぷ ぎゅうにゅう まつだよーぐると	ｴﾈﾙｷﾞｰ 377 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.5 g カルシウム 216 mg 食塩相当量 2.3 g
2／木	かつおのころころあげ まろにーさらだ あぶらあげのみそしる ばなな ちーず	かたくり粉／揚げ油／マロニー／米油／白玉粉／上新粉／砂糖	★かつお1.5ｃｍ角／★シーチキン／★油揚げ／味噌／★ぴぴぴチーズ／こしあん	しょうが／キャベツ／にんじん／★きゅうり／こまつな／玉葱／★バナナ1/2	かしわもち むぎちゃ こどもの日メニュー おれんじ ぎゅうにゅう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 379 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.3 g カルシウム 219 mg 食塩相当量 2.0 g
7／21火	さけのてりやき いりうのはな みそしる ぱいなっぷる	砂糖／炒め油(米油) ／★敷島超熟8枚切食パン1/2枚／★マーガリン／粉糖	★銀鮭骨なし40ｇ／★おから／豚ひき肉／味噌／★たまご／★牛乳／★牛乳	にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ねぎ／こまつな／★もやし／玉葱／★パインアップル1/32切れ	ふれんちとーすと ぎゅうにゅう まんなびすけっと むぎちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 377 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.4 g カルシウム 220 mg 食塩相当量 2.3 g
8／22水	みーとぼーる しおもみ こーんすーぷ おれんじ	★パン粉／揚げ油／砂糖／★冷凍クリームコーン／かたくり粉／米／★白ごま粒(いり)	豚ひき肉／★牛乳／★たまご／★スキムミルク／★すし揚げ1/2枚	玉葱／キャベツ／★きゅうり／にんじん／オレンジ1/8	いなりずし むぎちゃ まつだよーぐると	ｴﾈﾙｷﾞｰ 412 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.7 g カルシウム 221 mg 食塩相当量 2.8 g
9／23木	さわらのみそづけ きりぼしだいこんのにつけ そうめんしる ばなな	米油／砂糖／★そうめん(乾)／★ワンタンの皮枚数／揚げ油	★さわら 骨なし40ｇ／味噌／★油揚げ／★QBB学級短冊チーズ／★牛乳	切干しだいこん／生しいたけ(菌床栽培、生)／にんじん／玉葱／こまつな／★バナナ1/2	ちーずのつつみあげ ぎゅうにゅう じゃむさんど むぎちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 371 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.3 g カルシウム 297 mg 食塩相当量 2.3 g
10／24金	はんばーぐ つなぼいるやさいさらだ べじたぶるすーぷ みしょうかん	炒め油(米油) ／★パン粉／★冷凍ホールコーン／砂糖／★ごま油／じゃがいも／さつまいも／揚げ油／★黒ごま粒(いり)	豚ひき肉／★牛乳／★たまご／★シーチキン	玉葱／にんにく／ブロッコリー／キャベツ／にんじん／チンゲンツァイ／ミショウカン1/6	だいがくいも ぎゅうにゅう ばなな むぎちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 399 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 20.8 g カルシウム 211 mg 食塩相当量 1.9 g
13／27月	ささみふらい きゃべつのおかかあえ かきたまじる ばなな	★小麦粉／★パン粉／揚げ油／かたくり粉／★マーガリン／砂糖／★黒ごま粒(いり)	鶏肉ささ身(SS観音開き)／★たまご／★かつおぶし／★牛乳	キャベツ／★もやし／にんじん／こまつな／玉葱／えのきたけ／★バナナ1/2	ろっくくっきー ぎゅうにゅう びすこ むぎちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 375 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 207 mg 食塩相当量 1.8 g
14／28火	あじのしおやき ぽてとさらだ みそらーめんすーぷ みしょうかん	米油／じゃがいも／★マヨネーズ／★中華乾麺500／★冷凍ホールコーン／★小麦粉／砂糖	★あじ骨なし／★ロースハム／豚ひき肉／味噌／★牛乳	★きゅうり／にんじん／玉葱／★もやし／にんにく／しょうが／にら／ミショウカン1/6／ポッカレモン	にんじんのむしぱん ぎゅうにゅう ばなな むぎちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 385 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.7 g カルシウム 210 mg 食塩相当量 2.2 g
15／水	けっちゃっぷらいす えびふらい わふうまろにーさらだ こんそめすーぷ ばなな 誕生会	米／米油／揚げ油／マロニー／★冷凍ホールコーン／★小麦粉／★マーガリン／砂糖	★ロースハム／★エビフライ／★シーチキン／クリームチーズ／★たまご／★牛乳	玉葱／にんじん／ピーマン／キャベツ／★きゅうり／こまつな／★バナナ1/2	ちーずけーき ぎゅうにゅう ぷちだのん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 21.4 g カルシウム 226 mg 食塩相当量 3.1 g
16／30木	ちきんかれー きゃべつのちゅうかあえ ぎゅうにゅう ぱいなっぷる	じゃがいも／★冷凍ホールコーン／★米粉のカレールウ／★アレルゲンフリーカレール／炒め油(米油) ／★ごま油／砂糖／★プリンミックスU	鶏若鶏肉胸(皮なし)一口大／★かにかま(卵白不使用) ／★牛乳／★生クリーム	玉葱／にんじん／冷凍グリンピース／しょうが／にんにく／キャベツ／★もやし／★きゅうり／★パインアップル1/32切れ／★黄桃(缶詰果肉)1/8	ぷりんあらもーど おれんじ むぎちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 409 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.1 g カルシウム 262 mg 食塩相当量 2.7 g
17／31金	さばのたつたあげ すのもの みそしる おれんじ	かたくり粉／揚げ油／はるさめ／砂糖／★敷島超熟8枚切食パン1/2枚／グラニュー糖／★マーガリン	★さば骨なし40ｇ／カットわかめ／味噌／★牛乳	しょうが／★きゅうり／★みかん缶／こまつな／★もやし／玉葱／にんじん／オレンジ1/8	しゅがーとーすと ぎゅうにゅう すてぃっくはにーぽてと むぎちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 386 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 19.0 g カルシウム 260 mg 食塩相当量 2.4 g
20／月	おにくのごまみそあえ やさいさらだ らーめんすーぷ ちーず みしょうかん	かたくり粉／揚げ油／砂糖／★白すりゴマ／米油／★中華乾麺500／スライスポテト	豚レバー／味噌／★なると(卵ｺﾝﾀﾐ)／★ぴぴぴチーズ／★牛乳	しょうが／キャベツ／★きゅうり／にんじん／ねぎ／玉葱／チンゲンツァイ／ミショウカン1/6	いももち ぎゅうにゅう ほしたべよ むぎちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 392 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.1 g カルシウム 200 mg 食塩相当量 2.3 g
29／水	みいろあえ ひとくちがんものにつけ きのこみるくすーぷ ふぃっしゅそーせーじ ばなな	かたくり粉／揚げ油／さつまいも／砂糖／白玉粉	鶏若鶏肉胸(皮なし)一口大／味噌／★一口がんも1個／★スキムミルク／★フィッシュソーセージ／★絹ごし豆腐／★きな粉	にんじん／ピーマン／こまつな／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほんしめじ／えのきたけ／★バナナ1/2／しゅんぎく	くさだんご むぎちゃ ぷちだのん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 394 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 10.2 g カルシウム 266 mg 食塩相当量 2.5 g

（★印はアレルギー除去対象食品です）

月平均栄養価			
	エネルギー 397 kcal	タンパク質 18.9 g	
	脂質 17.1 g	食塩相当量 2.3 g	
	カルシウム 231 mg		