



令和5年度 5月のしよくじ



大津市福祉部子ども未来局幼保支援課

【保育所献立予定表】

日 曜	献立名				主 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
1月	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐の野菜あんかけ煮 小魚サラダ	豆 煮	牛乳 *ふかしもち	普通牛乳 豆腐(木綿) 豚もも・脂少 だし(かつお) しらす干し	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ 干しいたけ キャベツ きゅうり トマト	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 さつまいも
2火	牛乳 あまなつ	ご飯 さけ缶と野菜の煮物 もやしサラダ	魚 煮	牛乳 プロセスチーズ クラッカー	普通牛乳 さけ・水煮缶詰 だし(かつお) プロセスチーズ	あまなつ 大根 にんじん たまねぎ きぬさや もやし きゅうり	精白米 じゃがいも 三温糖 ごま油 クラッカー
6土	牛乳 ビスケット	ご飯 厚揚げとひじきの含め煮 キャベツのごま酢和え	豆 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	ほしひじき にんじん キャベツ きゅうり 乾燥わかめ	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも サラダ油 いりごま(白) 三温糖 塩せんべい
8月	牛乳 クラッカー	ご飯 ツナカレー 甘酢キャベツ	魚 汁	牛乳 プチりんごパン 温野菜(そら豆)	普通牛乳 ツナ缶(水煮フレーク)ライト	たまねぎ にんじん キャベツ そらまめ(さや入り)	クラッカー 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 プチりんごパン(おやつ)
9火	牛乳 粉ふきもち	ご飯 変わりオムレツ ごぼうとれんこんのきんぴら わかめスープ	卵 焼	牛乳 *麩のラスク	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 しらす干し	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん 乾燥わかめ	じゃがいも 精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(白) 焼きふ(小町麩) バター
10水	牛乳 ビスケット	ご飯 すきやき風煮 コーンサラダ	肉 煮	牛乳 *おにぎり(豆ごはん)	普通牛乳 牛肉もも・脂少 焼き豆腐 だし(かつお)	葉ねぎ にんじん はくさい たまねぎ コーン缶詰 きゅうり キャベツ 実えんどう(さや入り)	ビスケット・ハード 精白米 しらたき じゃがいも サラダ油 三温糖
11木	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 あじの天ぷら ひじき煮 しめじのみそ汁	魚 揚	牛乳 あられ なつみかん	普通牛乳 あじ(切り身) 鶏卵 油あげ だし(かつお) だし(煮干し)	にんじん ほしひじき ぶなしめじ 葉ねぎ なつみかん	精白米 薄力粉(1等) サラダ油 三温糖 こんぶあられ
12金	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 八宝菜 きゅうりの酢の物	肉 炒	牛乳 *じゃがもち	普通牛乳 プロセスチーズ 豚もも・脂少 だし(かつお) しらす干し	キャベツ たまねぎ もやし にんじん たけのこ(ゆで) 干しいたけ きゅうり 乾燥わかめ 葉ねぎ	精白米 サラダ油 かたくり粉 三温糖 じゃがいも
13土	牛乳 せんべい	ご飯 高野豆腐のそばろ煮 もやしのごま酢和え	豆 煮	牛乳 クラッカー	普通牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 だし(かつお)	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース(冷凍) もやし こまつな	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 いりごま(白) クラッカー
15月	牛乳 ビスケット	ご飯 大豆と鶏肉のトマト煮 きゅうりもみ	豆 煮	牛乳 ヨーグルト 温野菜(スナックえんどう)	普通牛乳 大豆(水煮) 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) ヨーグルト(加糖)	たまねぎ にんじん ピーマン トマト(缶詰)ホム だし(昆布) きゅうり 乾燥わかめ スナックえんどう	ビスケット・ハード 精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(白)
16火	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 クリームシチュー グリーンサラダ	肉 汁	牛乳 *アップルパンチ	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし)	にんじん、たまねぎ グリーンピース(冷凍) だし(昆布) キャベツ きゅうり もも缶詰(果肉) みかん缶詰(果肉) アップル(缶詰) アップルジュース濃縮還元	精白米 じゃがいも サラダ油 薄力粉(1等) バター
17水	牛乳 せんべい	ご飯 さわらの塩焼き かぼちゃ煮 五目みそ汁	魚 焼	牛乳 *ジャムサンド(いちご)	普通牛乳 さわら(切り身) だし(かつお) 油あげ だし(煮干し)	かぼちゃ にんじん ごぼう しいたけ 葉ねぎ	さかなの学校 精白米 サラダ油 三温糖 食パン(12枚切特'イ'用) いちごジャム

3歳以上児 エネルギー 562kcal タンパク質 22.6g 脂肪 17.0g 3歳未満児 エネルギー 492kcal タンパク質 19.3g 脂肪 15.1g

*は手作りおやつです

日 曜	献 立 名				主 要 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
18木	牛乳 ふかしもち	ご飯 親子焼き 春色サラダ わかめのすまし汁	卵 焼	牛乳 プロセスチーズ あまなつ	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 だし(かつお) プロセスチーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きぬさや コーン缶詰 乾燥わかめ 葉ねぎ だし(昆布) あまなつ	さつまいも 精白米 サラダ油 三温糖
19金	牛乳 せんべい	ご飯 とんかつ ゆで野菜(キャベツ・コンソ) 豆腐としめじのみそ汁	肉 揚	牛乳 *抹茶ケーキ	普通牛乳 豚ヒレ・カツ用 豆腐(絹ごし) だし(煮干し) 鶏卵 あずき(乾)	キャベツ にんじん ぶなしめじ 抹茶	塩せんべい 精白米 薄力粉(1等) パン粉 サラダ油 三温糖
20土	牛乳 クラッカー	ご飯 さつまい 甘酢和え(もやし)	肉 汁	牛乳 ビスケット	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(煮干し)	にんじん 大根 干しいたけ 葉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	クラッカー 精白米 さつまいも 三温糖 ビスケット・ハード
22月	牛乳 ウエハース	ご飯 厚揚げの煮物 三色酢の物	豆 煮	牛乳 プチココアパン メロン	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	にんじん ごぼう さやいんげん(三度豆) もやし きゅうり メロン	ウエハース 精白米 じゃがいも しらたき 三温糖 プチココアパン(おやつ)
23火	牛乳 トマト	ご飯 親子煮 ごぼうサラダ	肉 煮	牛乳 *おにぎり(たけのこ ごはん)	普通牛乳 鶏卵 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) 油あげ	トマト たまねぎ にんじん ほうれんそう ぶなしめじ ごぼう きゅうり コーン缶詰 たけのこ(ゆで)	精白米 三温糖 マネズミ調味料 いりごま(白)
24水	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 あじの塩焼き 五目煮豆 春雨と小松菜のスープ	魚 焼	牛乳 *カレーポテト	普通牛乳 あじ(切り身) 大豆(乾) 鶏肉(胸皮なし) だし(かつお)	にんじん ごぼう だしこんぶ しいたけ こまつな コーン缶詰	精白米 サラダ油 三温糖 はるさめ じゃがいも
25木	牛乳 せんべい	ご飯 照り焼きチキン チーズサラダ 麩のすまし汁	肉 焼	牛乳 あられ 温野菜(スナックえ んどう)	普通牛乳 鶏てりやき用もも プロセスチーズ だし(かつお)	キャベツ にんじん きゅうり 糸みつば(青みつば) だし(昆布) スナックえんどう	塩せんべい 精白米 三温糖 サラダ油 焼きふ(小町麩) 発芽玄米あられ
26金	牛乳 温野菜(かぼちゃ)	ご飯 高野豆腐の酢豚風 ツナとひじきのサラダ	豆 炒	牛乳 *フルーツヨーグルト	普通牛乳 高野豆腐 豚もも・脂少 ツナ缶(水煮ルー)ライト ヨーグルト(プレーン)	かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン ほしひじき コーン缶詰 もも缶詰(果肉) みかん缶詰(果肉)	精白米 かたくり粉 じゃがいも サラダ油 三温糖 ごま油
27土	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め おじゃこ入酢の物	肉 炒	牛乳 ビスケット	普通牛乳 豚もも・脂少 厚揚げ しらす干し だし(かつお)	キャベツ パプリカ にら 乾燥わかめ にんじん	塩せんべい 精白米 ごま油 三温糖 ビスケット・ハード
29月	牛乳 粉ふきもち	ご飯 麻婆豆腐 さやいんげんとにんじんのごま和え	豆 炒	牛乳 かりんとう メロン	普通牛乳 豆腐(木綿) 豚ひき肉 だし(かつお)	たまねぎ にんじん にら さやいんげん(三度豆) メロン	じゃがいも 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 いりごま(白) キヌアかりんとう
30火	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き キャベツとアスパラのサラダ ポテトスープ	肉 焼	牛乳 クラッカー 温野菜(そら豆)	普通牛乳 プロセスチーズ 鶏てりやき用もも だし(かつお)	マールト(オレンジ・低糖) しょうが キャベツ グリーンアスパラガス たまねぎ セロリ そらまめ(さや入り)	精白米 三温糖 サラダ油 じゃがいも クラッカー
31水	牛乳 トマト	ご飯 さわらの煮つけ 中華風酢の物 わかめと油あげのみそ汁	魚 煮	牛乳 *ポップコーン	普通牛乳 さわら(切り身) 鶏肉(ささ身) だし(かつお) 油あげ だし(煮干し)	トマト しょうが きゅうり 乾燥わかめ	精白米 三温糖 はるさめ ごま油 ポップコーン サラダ油



大津市立保育園の給食は

未満児(1~2歳児)は昼食およびおやつで一日の食事摂取基準50%を、以上児(3~5歳児)は昼食およびおやつで一日の食事摂取基準45%(食物繊維、カルシウム、カリウム、ビタミンA、ビタミンB2は50%)を給与することを目標にしています。

給与栄養 目標量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)未満
1~2歳児	475	16~24	11~16	60~77	3.0	450.0	225	2.3	200	0.25	0.30	20	1.5
3~5歳児	585	21~29	13~19	73~95	4.0	500.0	300	2.5	250	0.32	0.40	23	1.6