

令和8年度 5月のしょくじ

大津市幼保支援課

| 日曜 | 献立名 | | | | 主な材料 | | |
|-----|-------------------|---|--------------|------------------------------------|---|--|---|
| | 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金 | 牛乳 スティックきゅうり | ご飯 鶏肉のオレンジ焼き チーズサラダ わかめスープ | 肉 焼 | 牛乳 せんべい いちご | 普通牛乳 鶏てりやき用もも プロセスチーズ | きゅうり マレード(卵黄・低糖) しょうが キャベツ にんじん 乾燥わかめ いちご | 精白米 三温糖 サラダ油 塩せんべい |
| 2土 | 牛乳 クラッカー | ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 もやしのごま酢和え | 豆 煮 | 牛乳 ビスケット | 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 | クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 いりごま(白) ビスケット・ルト |
| 7木 | 牛乳 せんべい | ご飯 ツナカレー 甘酢キャベツ | 魚 汁 | 牛乳 *麩のラスク | 普通牛乳 ツナ缶(水煮ルーク)ライト | たまねぎ にんじん キャベツ | 塩せんべい 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 焼きふ(小町麦) バター |
| 8金 | 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 ヨーグルト あまなつ | 普通牛乳 あじ(切り身) 油あげ だし(かつお) だし(煮干し) ヨーグルト(加糖) | にんじん ほしひじき がなしめじ 葉ねぎ あまなつ | 精白米 薄力粉(1等) サラダ油 三温糖 |
| 9土 | 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 せんべい | 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 | ビスケット・ルト 精白米 しらたき じゃがいも サラダ油 三温糖 塩せんべい |
| 11月 | 牛乳 クラッカー | ご飯 大豆と鶏肉のトマト煮 きゅうりもみ | 豆 煮 | 牛乳 プロセスチーズ 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) プロセスチーズ | たまねぎ にんじん ピーマン トマト(缶詰) ホール だし(昆布) きゅうり 乾燥わかめ スナックえんどう | クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(白) |
| 12火 | 牛乳 スティックきゅうり | ご飯 高野豆腐の酢豚風 三色酢の物 | 豆 炒 | 牛乳 *おにぎり(手作りひ じきふりかけ) | 普通牛乳 高野豆腐 豚もも・脂少 だし(かつお) ちりめんじゃこ かつお節 | きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン もやし ほしひじき | 精白米 かたくり粉 じゃがいも サラダ油 三温糖 いりごま(白) ごま油 |
| 13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 *お好み焼き | 普通牛乳 さわら(切り身) だし(かつお) 油あげ だし(煮干し) 豚もも・脂少 | かぼちゃ にんじん ごぼう しいたけ 葉ねぎ キャベツ 青のり コーン缶詰 | 塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 薄力粉(1等) 長手 |
| 14木 | 牛乳 粉ふきいも | ご飯 親子焼き キャベツとアスパラのサラダ わかめのすまし汁 | 卵 焼 | 牛乳 ビスケット あまなつ | 普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 だし(かつお) | にんじん たまねぎ キャベツ グリーンアスパラガス 乾燥わかめ 葉ねぎ だし(昆布) あまなつ | じゃがいも 精白米 サラダ油 三温糖 おとうふ屋さんのビスケット |
| 15金 | 牛乳 温野菜(にんじん) | ご飯 クリームシチュー 小魚サラダ | 肉 汁 | 牛乳 *わかめうどん | 普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) しらす干し 油あげ だし(かつお) | 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 トマト 乾燥わかめ 葉ねぎ | 精白米 じゃがいも サラダ油 薄力粉(1等) バター 三温糖 干うどん |
| 16土 | 牛乳 ビスケット | ご飯 豚汁 切り干しサラダ | 肉 汁 | 牛乳 クラッカー | 普通牛乳 豚もも・脂少 油あげ だし(煮干し) | にんじん 干しいたけ 葉ねぎ 切り干し大根 きゅうり | ビスケット・ルト 精白米 じゃがいも 三温糖 ごま油 クラッカー |
| 18月 | 牛乳 せんべい | ご飯 厚揚げの煮物 おじゃこ入酢の物 | 豆 煮 | 牛乳 ヨーグルト なつみかん | 普通牛乳 厚揚げ 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) しらす干し ヨーグルト(加糖) | にんじん ごぼう こまつな キャベツ 乾燥わかめ なつみかん | 塩せんべい 精白米 じゃがいも しらたき 三温糖 |

| | | | | | | | |
|-------|---------------|-------------|----------|-------|---------------|-------------|----------|
| 3歳以上児 | エネルギー 566kcal | たんぱく質 22.4g | 脂質 17.4g | 3歳未満児 | エネルギー 487kcal | たんぱく質 19.1g | 脂質 15.3g |
|-------|---------------|-------------|----------|-------|---------------|-------------|----------|

*は手作りおやつです

| 日曜 | 献立名 | | | | 主な材料 | | |
|-----|-------------------|---|--------------|-----------------------------|--|---|---|
| | 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 |
| 19火 | 牛乳 トマト | ご飯 あじの塩焼き いりうの花 春雨と小松菜のスープ | 魚 焼 | 牛乳 せんべい 温野菜(スナックえんどう) | 普通牛乳 あじ(切り身) おから だし(かつお) | トマト にんじん 干しいたけ 葉ねぎ こまつな コーン缶詰 スナックえんどう | 精白米 サラダ油 三温糖 はるさめ ミニのりすけ |
| 20水 | 牛乳 温野菜(にんじん) | ご飯 八宝菜 きゅうりの酢の物 | 肉 炒 | 牛乳 *カレーポテト | 普通牛乳 豚もも・脂少 だし(かつお) しらす干し | にんじん キャベツ たまねぎ もやし たけのこ(ゆで) 干しいたけ きゅうり 乾燥わかめ | 精白米 サラダ油 かたくり粉 三温糖 じゃがいも |
| 21木 | 牛乳 クラッカー | ご飯 かぼちゃオムレツ ごぼうサラダ えのきだけのすまし汁 | 卵 焼 | 牛乳 *おにぎり(たけのこごはん) | 普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 だし(かつお) 油あげ | かぼちゃ たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん コーン缶詰 えのき たけのこ だし(昆布) たけのこ(ゆで) | クラッカー 精白米 サラダ油 マネズマイ 調味料 いりごま(白) |
| 22金 | 牛乳 プロセスチーズ | ご飯 とんかつ ゆで野菜(キャベツ・ニンジン) 豆腐としめじのみそ汁 | 肉 揚 | 牛乳 *抹茶ケーキ | 普通牛乳 プロセスチーズ 豚ヒレ・カツ用 豆腐(絹ごし) だし(煮干し) 豆乳(調整) あずき(乾) | キャベツ にんじん ぶなしめじ 抹茶 | 精白米 薄力粉(1等) パン粉 サラダ油 三温糖 |
| 23土 | 牛乳 せんべい | ご飯 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め ツナとひじきのサラダ | 肉 炒 | 牛乳 ビスケット | 普通牛乳 豚もも・脂少 厚揚げ ツナ缶(水煮ルー)ライト | キャベツ パプリカ にら ほしひじき コーン缶詰 | 塩せんべい 精白米 ごま油 三温糖 ビスケット・ハード |
| 25月 | 牛乳 粉ふきいも | ご飯 麻婆豆腐 さやいんげんと人参のごま和え | 豆 炒 | 牛乳 *ポップコーン | 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) | 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) ポップコーン |
| 26火 | 牛乳 プロセスチーズ | ご飯 スパニッシュオムレツ グリーンサラダ 人参スープ | 卵 焼 | 牛乳 クラッカー なつみかん | 普通牛乳 プロセスチーズ 鶏卵 豚ひき肉 だし(かつお) | たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり 干しいたけ だし(昆布) なつみかん | 精白米 じゃがいも サラダ油 クラッカー |
| 27水 | 牛乳 トマト | ご飯 さわらの煮つけ 中華風酢の物 わかめと油揚げのみそ汁 | 魚 煮 | 牛乳 *人参ゼリー 塩せんべい | 普通牛乳 さわら(切り身) 鶏肉(さき身) 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 寒天 にんじん レモン | 精白米 三温糖 はるさめ ごま油 ミニハート |
| 28木 | 牛乳 温野菜(にんじん) | ご飯 照り焼きチキン 春色サラダ ポテトスープ | 肉 焼 | 牛乳 *フルーツヨーグルト | 普通牛乳 鶏てりやき用もも だし(かつお) ヨーグルト(プレーン) | にんじん キャベツ きぬさや コーン缶詰 たまねぎ セロリ みかん缶詰(果肉) | 精白米 三温糖 サラダ油 じゃがいも |
| 29金 | 牛乳 スティックきゅうり | ご飯 あじの香味焼き 五目煮豆 大根とわかめのみそ汁 | 魚 焼 | 牛乳 *おにぎり(きつね) | 普通牛乳 あじ(切り身) 大豆(乾) 鶏肉(胸皮なし) だし(煮干し) 油あげ | きゅうり しょうが にんじん ごぼう だしこんぶ しいたけ 大根 乾燥わかめ | 精白米 サラダ油 三温糖 |
| 30土 | 牛乳 クラッカー | ご飯 厚揚げとひじきの含め煮 甘酢和え(もやし) | 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 もやし きゅうり | クラッカー 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 塩せんべい |