

天童厚生会

令和6年(2024年)5月

予定献立表(家庭用)

日	曜	午前間食	昼食	午後間食	食事に関する行事
1	水	お茶,プルーン	ご飯,中華肉じゃが,きのこの味噌汁,オレンジ	牛乳,クッキー	
2	木	お茶,クラッカー	中華丼,胡瓜の胡麻酢和え,わかめスープ	牛乳,バイクドポテト	
3	金				憲法記念日
4	土				みどりの日
5	日				こどもの日
6	月				振替休日(こどもの日)
7	火	お茶,クラッカー	ご飯,豚肉のマーマレード焼き,キャベツと胡瓜の胡麻味噌和え,麩の味噌汁	牛乳,黄粉飴	
8	水	お茶,ヨーグルト	鮭ご飯,厚焼き卵,野菜の胡麻和え,豆腐のすまし汁,ネーブル	牛乳,ピザトースト	
9	木	お茶,かえりにぼし	野菜炒めラーメン,ポテトのチーズ焼き	クラッシュゼリー,ウエハース	
10	金	お茶,バナナ	ロールパン,タンドリーチキン,トマト,そら豆,パリ風スープ	五平餅	
11	土	お茶,チーズ	親子丼,もやしの胡麻酢和え,麩の味噌汁	牛乳,マカロニ安倍川	
12	日				
13	月	お茶,プルーン	メキシカンライス,五目サラダ,野菜スープ	牛乳,沖縄くずもち	
14	火	お茶,飲むヨーグルト	ご飯,豚肉のバーベキューソース焼き,ひじきの炒め煮,玉ねぎの味噌汁,メロン	牛乳,しらすとースト	
15	水	お茶,かえりにぼし	スパゲティマトソース,大豆とグリーンアスパラのサラダ,コンソメスープ,バナナ	飲むヨーグルト,お豆腐マフィン	
16	木	お茶,バナナ	青豆ご飯,じゃが芋の煮物,ごぼうと鶏肉の味噌汁,オレンジ	牛乳,チーズパイ	
17	金	お茶,チーズ	ロールパン,鯛のカレーフライ,スティック人参,スナップエンドウ,えのきとキャベツのスープ,牛乳	お茶,おやき	
18	土	お茶,クラッカー	マーボー丼,中華きゅうり,華風スープ	牛乳,レーズン蒸しパン	
19	日				
20	月	お茶,オレンジ	ご飯,高野豆腐の卵とじ,わかめの味噌汁	牛乳,きな粉トースト	
21	火	お茶,ヨーグルト	カレーライス,海藻サラダ,バナナ	お茶,冷やししるこ	
22	水	お茶,プルーン	ロールパン,鮭のコーンマヨネーズ焼き,こぶき芋,スティック人参,青豆のスープ	お茶,おにぎり	
23	木	お茶,チーズ	麦ご飯,納豆味噌,五目きんぴら,竹輪のすまし汁,メロン	飲むヨーグルト,バナナケーキ	
24	金	お茶,かえりにぼし	ご飯,鶏の唐揚げ,スナップエンドウ,トマト,じゃが芋の味噌汁	お茶,フルーツヨーグルト	
25	土	お茶,バナナ	バターライス,トマトサラダ,コーンスープ	牛乳,クラッカージャムサンド	
26	日				
27	月	お茶,プルーン	ひじき入りチャーハン,じゃが芋の中華和え,キャベツのスープ,オレンジ	飲むヨーグルト,抹茶のブラウニー	
28	火	お茶,飲むヨーグルト	ご飯,えびとアスパラの変わり揚げ,トマト,小松菜の味噌汁	牛乳,焼きそば	
29	水	お茶,かえりにぼし	肉味噌うどん,金時豆の甘煮,チンゲン菜のスープ,バナナ	お茶,中華おこわ	
30	木	お茶,オレンジ	ご飯,豆腐入り松風焼き,キャベツともやしのおひたし,かまぼこのすまし汁	牛乳,米粉のイチゴ蒸しケーキ	
31	金	お茶,ふかし芋	ご飯,鯖の塩焼き,小松菜のナムル,生揚げの味噌汁	お茶,牛乳寒	

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	カリウム	食物繊維		
		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	mg	g		
3才未満児	1日平均	437	18.4	14.2	228	2.9	168	0.29	0.31	27	1.4	686	5.7		
	園目標	450	19.0	12.0	212	2.3	215	0.32	0.36	23	1.5	450	3.2		
3才以上児	1日平均	507	21.0	16.8	225	3.0	187	0.34	0.34	27	1.7	758	6.1		
	園目標	570	23.0	17.0	260	2.5	210	0.32	0.36	23	1.6	630	3.6		