令和6年　　5　月　献　立　表　（　未　満　児　）　　西宮市 保育所事業課

日	1日(水)	2日(木)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	20日(月)
昼食	ごはん マーボーなす もやしと油揚げのごま酢和え いちご	パン ハヤシシチュー ブロッコリーサラダ	ごはん えびフライ（2歳） 白身魚のだった揚げ（0、1歳） 春雨の酢の物 たっぷり野菜と大豆のスープ	ごはん 豆腐の卵とじ みそ汁 甘夏	ごはん 肉じゃが風煮 刻み昆布のごま和え	ごはん さわらのあかね焼き 切干大根の煮つけ かきたま汁 バナナ	ちゃんぽんめん 大根と厚揚げの含め煮	ごはん 鮭のごま焼き スナップえんどうのソテー 呉汁 オレンジ	ごはん ポークチャップ ポテトサラダ レタスのスープ	わかめごはん 小松菜の炒め煮 豆乳中華スープ 甘夏	ごはん あじの南蛮風 ブロッコリーの割り醤油和え みそ汁	ごはん ヨーグルトチキン 人参とじゃが芋の含め煮 もずくスープ バナナ	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮	木の葉丼 炊き合わせ オレンジ
材料名・数量（g）	米 40 なす 36 油 3.6 豚肉ミンチ 22.5 たまねぎ 22.5 にんじん 9 干ししいたけ 0.9 ねぎ 1.8 しょうが 0.05 八丁味噌 2.7 しょうゆ（濃） 2.7 三温糖 1.8 みりん 0.9 片栗粉 1.35 酒 0.45 ごま油 0.9 かつお・昆布だし 67.5 もやし 22.5 油揚げ 3.6 きゅうり 9 しらす干し 1.8 白ごま 0.9 酢 2.7 三温糖 2.7 しょうゆ（淡） 1.35 塩 0.09 いちご 2個	ロールパン 1個 牛肉 22.5 じゃが芋 31.5 たまねぎ 27 にんじん 18 マッシュルーム 4.5 グリンピース(冷) 1.8 油 0.9 ハヤシルウ 9.9 トマトピューレー 1.1 ウスターソース 0.45 ブロッコリー 27 黄パプリカ 2.7 赤パプリカ 2.7 油 1.35 りんご酢 0.9 三温糖 0.9 塩 0.18	米 40 えびフライ(冷) 1本 油 6 トマトケチャップ 5 からすかれい20g 2切 塩 0.1 酒 0.9 しょうゆ（濃） 0.9 片栗粉 4 油 4 はるさめ 2.7 だいこん 18 ホールコーン缶 4.5 しらす干し 2.7 わかめ(乾) 0.18 三温糖 1.8 酢 1.8 しょうゆ（淡） 0.18 塩 0.09 じゃが芋 22.5 にんじん 13.5 たまねぎ 13.5 大豆(水煮) 9 パセリ(乾) 0.06 固形ブイヨン 0.9 しょうゆ（淡） 0.27 塩 0.09	米 40 木綿豆腐 27 鶏肉 18 卵 18 たまねぎ 18 干ししいたけ 0.9 にんじん 9 きぬさや 1.8 しょうゆ（濃） 1.62 三温糖 0.63 酒 0.63 塩 0.09 みりん 0.36 油 0.9 片栗粉 0.18 かつお・昆布だし 13.5 かぼちゃ 18 白菜 13.5 えのきたけ 4.5 ねぎ 1.8 みそ 5.4 かつお・昆布だし 117 甘夏 1/6個	米 40 牛肉 22.5 じゃが芋 40.5 たまねぎ 36 にんじん 18 さやいんげん 1.8 糸こんにゃく 6.3 三温糖 1.8 しょうゆ（濃） 3.6 みりん 0.63 油 0.63 かつお・昆布だし 54 だいこん 13.5 きゅうり 13.5 刻み昆布 1.8 白ごま 2.25 しょうゆ（濃） 2.43 三温糖 1.44 ごま油 0.27	米 40 さわら40g 1切 酒 0.9 トマトケチャップ 3.6 みりん 2.7 しょうゆ（淡） 1.8 三温糖 0.9 しょうが 0.45 切干大根 2.3 にんじん 13.5 干ししいたけ 0.9 さやいんげん 1.8 ちくわ 2.7 しょうゆ（濃） 0.63 しょうゆ（淡） 0.63 三温糖 0.9 酒 0.45 みりん 0.45 油 0.45 かつお・昆布だし 11.7 卵 18 絹ごし豆腐 22.5 ほうれん草 13.5 たまねぎ 13.5 しょうゆ（淡） 3.15 塩 0.09 片栗粉 0.45 かつお・昆布だし 99 バナナ 40	中華めん(冷) 60 豚肉 31.5 キャベツ 18 にんじん 9 チンゲン菜 9 もやし 4.5 かまぼこ 4.5 鶏がらスープ 1.35 塩 0.09 しょうゆ（淡） 2.7 しょうが 0.27 だいこん 40.5 厚揚げ 27 しょうゆ（淡） 0.9 みりん 0.9 三温糖 0.45 かつお・昆布だし 18	米 40 鮭40g 1切 酒 0.9 しょうが 0.45 白ごま 1.62 しょうゆ（濃） 1.8 みりん 1.8 三温糖 0.9 スナップえんどう 18 ホールコーン缶 4.5 ベーコン 7.2 塩 0.09 油 0.45 大豆(水煮) 18 たまねぎ 9 しめじ 7.2 にんじん 6.3 ちくわ 5.4 油揚げ 2.7 ねぎ 1.8 みそ 5 かつお・昆布だし 117 オレンジ 1/4個	米 40 豚肉 31.5 たまねぎ 27 にんじん 4.5 グリンピース(冷) 1.8 油 0.9 トマトケチャップ 3.2 ウスターソース 1.35 三温糖 0.9 塩 0.09 固形ブイヨン 0.27 じゃが芋 27 きゅうり 9 ツナ(水煮) 4.5 マヨネーズ 4.5 塩 0.045 三温糖 0.18 りんご酢 0.09 レタス 22.5 えのきたけ 4.5 わかめ(乾) 0.36 固形ブイヨン 0.9 しょうゆ（淡） 0.27 塩 0.09	米 40 わかめ(乾) 0.9 しらす干し 3.2 白ごま 0.9 三温糖 0.54 しょうゆ（濃） 1.62 みりん 1.08 油 0.9 昆布だし 56 小松菜 36 ホールコーン缶 4.5 エリンギ 4.5 三温糖 0.72 しょうゆ（濃） 0.45 しょうゆ（淡） 0.45 みりん 0.27 かつお・昆布だし 4.5 油 0.81 豆乳（調整） 45 ウインナー 9 白菜 18 たまねぎ 18 にんじん 9 ねぎ 1.8 鶏がらスープ 0.45 しょうゆ（淡） 1.8 塩 0.045 甘夏 1/6個	米 40 あじ40g 1切 しょうが 0.27 酒 0.45 片栗粉 4.5 油 4.5 しょうゆ（濃） 1.17 酢 1.17 三温糖 0.54 かつお・昆布だし 9 ブロッコリー 27 しょうゆ（濃） 0.81 かつお・昆布だし 0.81 たまねぎ 18 にんじん 13.5 油揚げ 2.7 わかめ(乾) 0.36 みそ 5.4 かつお・昆布だし 117	米 40 鶏肉 54 しょうゆ（濃） 0.9 塩 0.18 しょうが 0.05 無糖ヨーグルト 18 パセリ(乾) 0.05 トマトケチャップ 2.7 三温糖 0.9 にんじん 18 じゃが芋 18 さやいんげん 2.7 しょうゆ（濃） 0.9 みりん 0.45 かつお・昆布だし 18 絹ごし豆腐 22.5 たまねぎ 13.5 もずく（冷） 9 ねぎ 1.8 しょうが 0.09 鶏がらスープ 1.08 しょうゆ（淡） 0.27 塩 0.09 片栗粉 0.45 バナナ 40	うどん(冷) 85 油揚げ 6.3 三温糖 1.8 しょうゆ（濃） 1.8 かつお・昆布だし 13.5 かまぼこ 7.2 ねぎ 2.7 塩 0.18 しょうゆ（淡） 3.15 しょうゆ（濃） 0.45 みりん 0.09 かつお・昆布だし 135 かぼちゃ 31.5 鶏肉ミンチ 27 グリンピース(冷) 1.8 しょうゆ（濃） 1.17 三温糖 0.9 みりん 0.27 油 0.45 片栗粉 0.45 かつお・昆布だし 18	米 40 卵 36 たまねぎ 36 にんじん 9 かまぼこ 7.2 干ししいたけ 0.9 みつば 1.8 しょうゆ（淡） 1.8 しょうゆ（濃） 1.8 三温糖 0.9 みりん 0.9 酒 0.45 片栗粉 1.35 かつお・昆布だし 54 小松菜 31.5 ごま油 0.45 しょうゆ（濃） 0.63 三温糖 0.45 みりん 0.18 かつお・昆布だし 6.3 かぼちゃ 31.5 三温糖 0.45 みりん 0.18 しょうゆ（濃） 0.63 かつお・昆布だし 13.5 オレンジ 1/4個
おやつ	牛乳 ぶどうゼリーと（☆）	牛乳 さつま芋入り赤飯	牛乳 チーズかるかん	牛乳 国産やさいゼリーと（☆）	牛乳 塩焼きそば	牛乳 （☆）	牛乳 （☆）	牛乳 （☆）	牛乳 カルシウムトースト(2歳) りんごジャムサンド（0、1歳）	牛乳 国産りんごゼリーと（☆）	牛乳 さつまいものレモン煮	牛乳 （☆）	牛乳 （☆）	牛乳 （☆）
材料名・数量（g）	牛乳 150 ぶどうゼリー 1個 （☆）園でお知らせ 0.45人分	牛乳 150 米 22.5 昆布だし 36 小豆(乾) 1.8 さつま芋 13.5 塩 0.18	牛乳 150 長芋 9 クリームチーズ 9 小麦粉 21.6 ベーキングパウダー 0.7 上白糖 9 油 1.17	牛乳 150 国産やさいゼリー 1個 （☆）園でお知らせ 0.45人分	牛乳 150 ゆで焼きそば 18 レタス 9 ちくわ 4.5 しらす干し 4.5 ねぎ 2.7 ごま油 0.45 鶏がらスープ 0.27 塩 0.045	牛乳 150 （☆）園でお知らせ 0.9人分	牛乳 150 （☆）園でお知らせ 0.9人分	牛乳 150 （☆）園でお知らせ 0.9人分	牛乳 150 食パン・6枚切 1/2枚 チーズ 11.7 白ごま 1.8 青のり 0.18 食パン・サンドイッチ用 1.5枚 りんごジャム 18.8	牛乳 150 国産りんごゼリー 1個 （☆）園でお知らせ 0.45人分	牛乳 150 さつま芋 54 上白糖 4.5 生レモン果汁 0.5	牛乳 150 （☆）園でお知らせ 0.9人分	牛乳 150 （☆）園でお知らせ 0.9人分	牛乳 150 （☆）園でお知らせ 0.9人分
E/P	502kcal/15.5g	511kcal/17.7g	554kcal/16.7g	454kcal/17.6g	429kcal/16.5g	521kcal/21.2g	374kcal/18.8g	544kcal/22.9g	497kcal/22.1g	445kcal/12.7g	467kcal/20.1g	480kcal/20.7g	400kcal/16.3g	458kcal/15.5g

日	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
昼食	パン なすのイタリアン風 めかぶのサラダ	ごはん たらのホイル焼き チンゲン菜のおかか和え みそ汁 バナナ	ごはん 白身魚の塩焼き なたね和え すまし汁	ポークカレーライス トマトサラダ 甘夏	ミートスパゲティ 豆腐スープ	ごはん 煮魚 小松菜のおかか和え 宮っ子汁 オレンジ	ごはん 鶏肉の甘辛炒め たまごスープ	ごはん ぶりの照り焼き（2歳） 鮭の照り焼き（0、1歳） ひじきの炒め煮 春雨スープ バナナ	ごはん お好み風オムレツ チンゲン菜のお浸し みそ汁	ごはん 赤魚のみそ煮 れんこんのきんぴら もずく入りすまし汁 オレンジ
材料名・数量（g）	ロールパン 1個 豚肉 22.5 なす 31.5 油 0.9 たまねぎ 27 にんじん 9 大豆(水煮) 9 しめじ 4.5 グリンピース(冷) 1.8 トマトケチャップ 3.2 トマト(水煮) 7.2 ウスターソース 1.35 固形ブイヨン 0.9 塩 0.09 三温糖 1.08 酒 0.45 きゅうり 9 ハム 6.3 切干大根 1.8 めかぶ（乾） 1.26 白ごま 0.63 酢 1.35 三温糖 1.35 しょうゆ（淡） 0.63 塩 0.09 ごま油 0.45	米 40 たら20g 2切 酒 0.9 塩 0.09 みりん 0.9 しょうゆ（濃） 1.8 たまねぎ 13.5 にんじん 9 えのきたけ 4.5 油 0.45 チンゲン菜 37.8 花かつお 0.5 しょうゆ（濃） 0.63 かつお・昆布だし 0.63 絹ごし豆腐 22.5 だいこん 13.5 みずな 7.2 みそ 5.4 かつお・昆布だし 117 バナナ 40	米 40 からすかれい40g 1切 生レモン果汁 0.9 塩 0.09 ほうれん草 27 かつお・昆布だし 0.45 しょうゆ（濃） 0.45 卵 13.5 油 0.45 三温糖 0.07 塩 0.072 かつお・昆布だし 1.44 絹ごし豆腐 22.5 たまねぎ 18 にんじん 9 みつば 2.7 えのきたけ 4.5 しょうゆ（淡） 3.15 塩 0.09 かつお・昆布だし 117	米 45 豚肉 22.5 たまねぎ 27 じゃが芋 27 にんじん 18 なす 9 油 0.9 カレールウ 12 牛乳 2.7 トマト 18 キャベツ 27 レタス 4.5 油 1.35 りんご酢 0.9 三温糖 0.9 塩 0.18 甘夏 1/6個	スパゲティ 30 牛肉ミンチ 22.5 たまねぎ 18 にんじん 13.5 グリンピース(冷) 1.8 トマトピューレー 2.7 トマトケチャップ 9 塩 0.18 油 0.9 粉チーズ 0.5 絹ごし豆腐 22.5 レタス 13.5 しいたけ 4.5 わかめ(乾) 0.36 鶏がらスープ 1.08 しょうゆ（淡） 0.27 塩 0.09	米 40 からすかれい40g 1切 しょうゆ（濃） 1.35 三温糖 0.9 みりん 0.9 酒 0.9 小松菜 31.5 えのきたけ 4.5 花かつお 0.5 しょうゆ（濃） 0.63 かつお・昆布だし 0.63 たまねぎ 18 にんじん 13.5 だいこん 9 ちくわ 5.4 ねぎ 2.7 しょうが 0.09 酒かす 1.1 みそ 5 かつお・昆布だし 117 オレンジ 1/4個	米 40 鶏肉 36 しょうが 0.45 酒 0.9 にんじん 18 板こんにゃく 10.8 ピーマン 5.4 エリンギ 4.5 油 0.45 酒 0.63 三温糖 1.8 しょうゆ（濃） 1.8 卵 22.5 絹ごし豆腐 18 たまねぎ 9 えのきたけ 4.5 にら 4.5 鶏がらスープ 1.08 しょうゆ（淡） 0.27 塩 0.09 ごま油 0.45 片栗粉 0.45	米 40 ぶり40g 1切 酒 0.9 塩 0.09 しょうゆ（濃） 1.8 みりん 1.8 三温糖 0.9 鮭40g 1切 塩 0.09 酒 0.9 しょうゆ（濃） 1.8 みりん 1.8 三温糖 0.9 ひじき(乾) 1.35 大豆(水煮) 10.8 油揚げ 3.6 にんじん 4.5 さやいんげん 1.8 三温糖 0.9 しょうゆ（濃） 1.35 みりん 1.35 油 0.9 かつお・昆布だし 11.7 ほうれん草 13.5 だいこん 13.5 はるさめ 3.6 わかめ(乾) 0.36 鶏がらスープ 1.08 しょうゆ（淡） 0.27 塩 0.09 バナナ 40	米 40 卵 36 豚肉ミンチ 13.5 キャベツ 13.5 ねぎ 4.5 油 0.45 塩 0.09 お好みソース 3.6 花かつお 0.3 青のり 0.03 チンゲン菜 37.8 しょうゆ（濃） 0.63 かつお・昆布だし 1.8 なす 13.5 白菜 13.5 にんじん 7.2 油揚げ 2.7 みそ 5.4 かつお・昆布だし 117	米 40 赤魚40g 1切 しょうが 0.45 みそ 2.2 三温糖 2.2 みりん 0.6 しょうゆ（濃） 0.7 れんこん 16.2 にんじん 13.5 ピーマン 4.5 しょうゆ（濃） 0.9 みりん 0.45 三温糖 0.45 白ごま 0.9 ごま油 0.45 かつお・昆布だし 4.5 絹ごし豆腐 22.5 たまねぎ 13.5 もずく（冷） 9 しめじ 4.5 みつば 2.7 しょうが 0.09 しょうゆ（淡） 3.15 塩 0.09 かつお・昆布だし 117 オレンジ 1/4個
おやつ	牛乳 フライドポテト	牛乳 ヨーグルトと（☆）	牛乳 おからフルケーキ	牛乳 （☆）	牛乳 （☆）	牛乳 （☆）	牛乳 ココア揚げパン	牛乳 国産ももゼリーと（☆）	牛乳 ヨーグルトゼリー・いちごソースと（☆）	牛乳 （☆）
材料名・数量（g）	牛乳 150 じゃが芋 63 油 4.5 青のり 0.05 塩 0.09	牛乳 150 ヨーグルト 1個 （☆）園でお知らせ 0.45人分	牛乳 150 おから 20.7 小麦粉 20.7 上白糖 9 油 8.1 野菜ジュース（トマトベース） 23 ベーキングパウダー 0.6	牛乳 150 （☆）園でお知らせ 0.9人分	牛乳 150 （☆）園でお知らせ 0.9人分	牛乳 150 （☆）園でお知らせ 0.9人分	牛乳 150 ドッグパン 2/3個 油 4.86 ココア 1.35 粉砂糖 2.7 塩 0.009	牛乳 150 国産ももゼリー 1個 （☆）園でお知らせ 0.45人分	牛乳 150 無糖ヨーグルト 22.5 牛乳 13.5 上白糖 6.3 アガー 1.2 いちごジャム 4.5 （☆）園でお知らせ 0.5人分	牛乳 150 （☆）園でお知らせ 0.9人分
E/P	420kcal/18.4g	457kcal/20.8g	530kcal/22.9g	515kcal/15.5g	400kcal/15.1g	415kcal/18.9g	506kcal/21.6g	530kcal/19.6g	463kcal/18.1g	437kcal/18.7g

どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。

3歳未満児　5月統一献立平均

エネルギー/471kcal、たんぱく質/18.5g、脂質/14.3g、ビタミンA/199μg
ビタミンB1/0.49mg、ビタミンB2/0.43m、ビタミンC/40mg
カルシウム/257mg、鉄/2.3mg、食物繊維/4.0g、食塩相当量/1.5g

＊（☆）マークで表している献立名および内容は、各保育所からお知らせします。
「1人分」は100～200kcal相当のおやつを提供します。
＊不足しがちな栄養素（ビタミン、鉄等）を補うため、お米に、強化米を加えて炊飯しています。
＊未満児は、牛乳を2回に分けて飲みます。（午前50ml、おやつ時100ml）
＊献立表は前月末に、西宮市のホームページに掲載しています。
＊天候等により食材の一部が変更になる場合があります。
＊給食に使用している食材の産地については、西宮市のホームページ「公立保育所給食食材の産地情報」で確認できます。

↓西宮市HP↓