

# 5月 献 立 表 (前半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名 (昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	ごはん 鶏のから揚げ 水 アスパラサラダ 麩のみそ汁	米、油、砂糖、片栗粉、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、米みそ	りんご濃縮果汁、グリーンアスパラガス、にんじん、きゅうり、コーン、ねぎ、粉かんでん、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 426 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.3 g カルシウム 175 mg
2	グリーンピース御飯 さわらの西京焼き 木 きゅうりの酢の物 じゃが芋のすまし汁	米、じゃがいも、砂糖、パイ皮	牛乳、さわら、米みそ、しらす干し	きゅうり、しめじ、グリーンピース、にんじん、ねぎ、ごま、わかめ	牛乳 ブリッツ 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 418 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.0 g カルシウム 205 mg
7	ごはん 肉じゃが 火 キャベツのごま酢あえ 豆腐のみそ汁	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、米みそ、油揚げ、きな粉	キャベツ、たまねぎ、しらたき、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、さやえんどう、ねぎ、すりご	牛乳 あられ 牛乳 かぼちゃもち	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.3 g カルシウム 269 mg
8	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 水 小松菜のおかかあえ 豆腐とわかめのスープ	米、無塩バター、焼ふ、砂糖、はるさめ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、かつお節	こまつな、にんじん、マーマレード、ねぎ、わかめ	牛乳 サブレ 牛乳 おふラスク	エネルギー 409 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 244 mg
9	ごはん さばのごま焼き 木 切干大根のサラダ 玉ねぎのみそ汁	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、さば、油揚げ、とろけるチーズ、米みそ、しらす干し、ベーコン	たまねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、ごま、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 じゃが芋ピザ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.4 g カルシウム 258 mg
10	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 金 さつま汁 フルーツゼリー	米、さつまいも、砂糖、フルーツゼリー	牛乳、豚肉、焼き豆腐、米みそ、油揚げ	はくさい、たまねぎ、だいこん、しらたき、えのき、ブルーベリージャム、ねぎ、にんじん	牛乳 ビスコ 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.1 g カルシウム 241 mg
11	スパゲティナポリタン コーンサラダ 土 野菜スープ	スパゲティ、米、じゃがいも、砂糖	ベーコン	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、マッシュルーム、ピーマン、コーン	クラッカー ゆかりむすび	エネルギー 466 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 11.7 g カルシウム 47 mg
13	チャーハン 小松菜のしらすサラダ 月 わかめスープ	米、さつまいも、米粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳、しらす干し	にんじん、こまつな、たまねぎ、キャベツ、コーン、ピーマン、ねぎ、わかめ、あおのり	牛乳 ブリッツ 牛乳 さつまいもの蒸しパン	エネルギー 435 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 12.9 g カルシウム 242 mg
14	ごはん 鶏肉の香味焼き 火 アスパラのごまあえ キャベツのみそ汁	米、片栗粉、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、米みそ、きな粉、油揚げ	キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、ねぎ、すりごま、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 豆乳もち	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.0 g カルシウム 218 mg
15	ごはん さけの麹焼き 水 ひじきの煮物 小松菜のみそ汁	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、卵、豚ひき肉、油揚げ、米みそ、かつお節	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、ひじき、あおのり	牛乳 サブレ 牛乳 お好み焼き	エネルギー 484 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 12.0 g カルシウム 246 mg
16	ごはん シチュー 木 海藻サラダ バナナ	米、さつまいも、じゃがいも、米粉、油、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、バナナ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、ひじき、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 ふかし芋	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.3 g カルシウム 223 mg
17	ロールパン 豚肉のカレー焼き 金 コールスローサラダ かぼちゃのスープ	ロールパン、米、油、砂糖	牛乳、豚肉	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン	牛乳 ビスコ 牛乳 わかめむすび	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.5 g カルシウム 194 mg

# 5月 献 立 表 (後半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名 (昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 土	ひじき丼 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	米、食パン、油、米粉、砂糖	豚ひき肉、蒸し大豆、油揚げ、米みそ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、えのき、ブルーベリージャム、ねぎ、ひじき、わかめ、にんにく、しょうが	クラッカー ジャムトースト	エネルギー 402 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 10.4 g カルシウム 75 mg
20 月	ごはん 擬製豆腐 きゅうりのゆかりあえ じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、きな粉、米みそ、油揚げ	きゅうり、にんじん、ねぎ、さやえんどう、ひじき、干しいたけ、わかめ	牛乳 プリッツ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 253 mg
21 火	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 切り干し大根のみそ汁 バナナ	米、小麦粉、バター、砂糖、コーンフレーク	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、卵、米みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのき、グリーンピース、ねぎ、切り干しだいこん、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 ロックケーキ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.1 g カルシウム 296 mg
22 水	お弁当の日 (誕生会) 豆乳マドレーヌ	小麦粉、砂糖、油	牛乳、調製豆乳	オレンジ濃縮果汁、粉かんでん	牛乳 サブレ 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 237 kcal たんぱく質 5.8 g 脂 質 10.5 g カルシウム 162 mg
23 木	ごはん ツナじゃが おかず汁 フルーツゼリー	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、フルーツゼリー、パイ皮	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ウインナーソーセージ、鶏もも肉、米みそ	たまねぎ、にんじん、なす、えのき、いんげん	牛乳 ビスケット 牛乳 ウインナーの パイ巻き	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 20.2 g カルシウム 196 mg
24 金	ごはん マーボー豆腐 キャベツのごまマヨあえ わかめスープ	米、米粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豆乳、豚ひき肉、つぶしあん、ちくわ、赤みそ	キャベツ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン、すりごま、わかめ、しょうが	牛乳 ビスコ 牛乳 あずき蒸しパン	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.5 g カルシウム 271 mg
25 土	てりやき野菜丼 具だくさんみそ汁 りんご	米、ホットケーキ粉、油、ごま油、片栗粉	鶏もも肉、木綿豆腐、豆乳、米みそ、油揚げ	りんご、もやし、はくさい、なす、たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ	クラッカー ホットケーキ	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 7.9 g カルシウム 92 mg
27 月	ごはん 炒り豆腐 きゅうりと人参の昆布あえ 麩のみそ汁	米、食パン、マーガリン、油、焼ふ、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ、粉チーズ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、いんげん、ねぎ、干しいたけ、塩こんぶ、ごま、わかめ、あおのり	牛乳 プリッツ 牛乳 カルシウムトースト	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.3 g カルシウム 248 mg
28 火	もずくどんぶり 五目みそ汁 バナナ	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、米みそ、油揚げ	バナナ、もずく、かぼちゃ、たまねぎ、コーン、にんじん、ごぼう、赤ピーマン、ねぎ、ピーマン	牛乳 あられ 牛乳 さつまいもの かりんとう	エネルギー 496 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 13.5 g カルシウム 198 mg
29 水	ドライカレーライス 切り干し大根のサラダ パイン	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ	たまねぎ、パイン缶、にんじん、きゅうり、オレンジ濃縮果汁、ピーマン、切り干しだいこん、干しぶどう、トマトピューレ、ごま、レモン果汁、粉かんでん、にんにく、しょうが	牛乳 サブレ 牛乳 キャロットゼリー	エネルギー 520 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 17.1 g カルシウム 230 mg
30 木	ごはん さわらの幽庵焼き キャベツの磯和え 玉ねぎのみそ汁	米、フライドポテト、砂糖	牛乳、さわら、油揚げ、米みそ	ごまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのき、わかめ、焼きのり	牛乳 ビスケット 牛乳 フライドポテト	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.8 g カルシウム 230 mg
31 金	ロールパン ポークチャップ 小松菜のしらすサラダ もやしスープ	ロールパン、米、油、砂糖	牛乳、豚肉、しらす干し	もやし、ごまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ佃煮、わかめ	牛乳 ビスコ 牛乳 こんぶむすび	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.6 g カルシウム 232 mg