

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	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	3時おやつ		
1 木	ごはん 鶏のから揚げ 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、しょうが、にんにく	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 402 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 13.3 g カルシウム 175 mg	
2 金	グリーンピース御飯 さわらの西京焼き 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、しらす干し、米みそ	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 プリッツ 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 421 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.0 g カルシウム 215 mg	
6 火	ごはん 肉じゃが キャベツのごま酢あえ 豆腐のみそ汁	じゃがいも、米、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、すりごま、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 かぼちゃもち	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.3 g カルシウム 269 mg	
7 水	ごはん 鶏肉のマーレード焼き 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	ごまつな、にんじん、マーレード、ねぎ、わかめ	牛乳 サブレ 牛乳 おふラスク	エネルギー 388 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.2 g カルシウム 243 mg	
8 木	ごはん さばのごま焼き 切干し大根のサラダ たまねぎのみそ汁	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、さば、米みそ、とろけるチーズ、かにかまぼこ、ベーコン	たまねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、ごま、ねぎ、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 じゃが芋ピザ	エネルギー 430 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.1 g カルシウム 257 mg	
9 金	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物(豆腐) さつまい 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、ねぎ、だいこん、しらたき、えのきたけ、ブルーベリージャム、にんじん	牛乳 ビスコ 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.4 g カルシウム 244 mg	
10 土	スパゲティナポリタン コーンサラダ 野菜スープ	スパゲティ、米、砂糖	ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、ピーマン、しめじ、コーン	クラッカー ゆかりむすび	エネルギー 459 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 11.7 g カルシウム 50 mg	
12 月	チャーハン(豚肉) 小松菜のしらすサラダ 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、ごまつな、キャベツ、たまねぎ、コーン、ピーマン、ねぎ、わかめ、あおのり	牛乳 プリッツ 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 436 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 12.9 g カルシウム 244 mg	
13 火	ごはん 豚肉の香味焼き アスパラのごまあえ きゃべつのみそ汁	米、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、えのきたけ、ねぎ、すりごま	牛乳 あられ 牛乳 豆乳もち	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.1 g カルシウム 208 mg	
14 水	ごはん さけの麴焼き 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、米みそ(淡色辛みそ)、卵、豚ひき肉、油揚げ、かつお節	キャベツ、ごまつな、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(豚ひき肉)	エネルギー 465 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 12.1 g カルシウム 247 mg	
15 木	ごはん シチュー 海藻サラダ バナナ	さつまいも、米、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、カットわかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 ふかし芋	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 11.2 g カルシウム 222 mg	
16 金	ロールパン 豚肉のカレー焼き 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(ロース)	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	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 195 mg	
17 土	ひじき丼 たまねぎのみそ汁 オレンジ	米、食パン、油、米粉、砂糖	豚ひき肉、蒸し大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、えのきたけ、ブルーベリージャム、ねぎ、葉ねぎ、ひじき、カットわかめ、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 395 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 9.5 g カルシウム 70 mg	
19 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、ちくわ、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	きゅうり、にんじん、葉ねぎ、さやえんどう、ひじき、干ししいたけ、カットわかめ	牛乳 プリッツ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.3 g カルシウム 260 mg	
20 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、米みそ(淡色辛みそ)、卵	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、葉ねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	牛乳 あられ 牛乳 ロックケーキ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.9 g カルシウム 334 mg	

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	調味料		
21 (水)	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
22 (木)	ごはん ツナじゃが おかず汁 フルーツゼリー	じゃがいも、米、砂糖、ごま油	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(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、なす、えのきたけ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 ウインナーのバイ巻き	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 20.2 g カルシウム 197 mg
23 (金)	ごはん マーボー豆腐 キャベツの胡麻マヨネーズあえ わかめスープ	米、米粉、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豆乳、豚ひき肉、つぶしあん(砂糖添加)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、にんじん、ごま、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 ビスコ 牛乳 あずき蒸しパン	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.1 g カルシウム 287 mg
24 (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(淡色辛みそ)、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、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	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
26 (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、焼ふ、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、卵	きゅうり、にんじん、たまねぎ、いんげん、ねぎ、ごま、塩こんぶ、干ししいたけ、カットわかめ、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 プリッツ 牛乳 カルシウムトースト	エネルギー 417 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 13.8 g カルシウム 241 mg
27 (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(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、もずく、かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶、ごぼう、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、本みりん、おろししょうが	牛乳 あられ 牛乳 さつまいものかりんとう	エネルギー 459 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 12.5 g カルシウム 193 mg
28 (水)	ドライカレーライス 切干し大根のサラダ パイン	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、パイン缶、オレンジ濃縮果汁、きゅうり、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	カレールウ、酢、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、ワイン(白)	牛乳 サブレ 牛乳 キャロットゼリー	エネルギー 501 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 218 mg
29 (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	フライドポテト、米、砂糖	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、焼きのり、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、りんご酢、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 フライドポテト	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.0 g カルシウム 216 mg
30 (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 ポークチャップ	ロールパン、米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し	もやし、ごまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、こんぶ佃煮、カットわかめ	ケチャップ、ウスターソース、酢、洋風だしの素、食塩	牛乳 ビスコ 牛乳 こんぶむすび	エネルギー 599 kcal たんぱく質 31.4 g 脂 質 26.1 g カルシウム 267 mg
31 (土)	麻婆どんぶり チンゲン菜の中華スープ バナナ	米、食パン、マーガリン、グラニュー糖、油、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、バナナ、チンゲンサイ、にんじん、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	クラッカー シュガートースト	エネルギー 415 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 12.0 g カルシウム 115 mg