



献立表



けやきの森保育園まばし

2024年05月


日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)
		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	
01 水	けやきビビンバ すまし汁(ねぎ、えのき) ナムル 麦茶 果物	・米、○・ホットケーキ粉、・砂糖、ごま油 	○牛乳、豚ひき肉、○生クリーム、かつお節、・ごま、◎牛乳	もやし、・にんじん、えのきたけ、○ブルーベリージャム、切り干しだいこん、いんげん、・ねぎ 	◎牛乳 ○牛乳 ○ブルーベリー クレープ
02 木	ハヤシライス グリーンサラダ スープ(にんじん、コーン) 麦茶 果物	・米、油、・砂糖 	○牛乳、豚肉(もも)、・バター、かつお節、◎牛乳 	・にんじん、・たまねぎ、・キャベツ、・きゅうり、グリーンピース(冷凍)、・コーン缶(固形)、・パセリ	◎牛乳 ○牛乳 ○パイクッキー ミニサラダ煎餅
07 火	ツナと人参のピラフ オニオンスープ コロコロサラダ 麦茶 果物	・米、油、・砂糖	○牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン、・バター、◎牛乳 	・にんじん、・たまねぎ、・きゅうり、・コーン缶(固形)、・パセリ、あおのり 	◎牛乳 ○牛乳 ○セサミスティック 砂糖醤油 せんべい
08 水	肉うどん 春キャベツのサラダ 麦茶 果物	・ゆでうどん、○・米、・砂糖、油、コーンフレーク 	鶏もも肉、◎牛乳	・キャベツ、レッドキャベツ、・ほうれんそう、・たまねぎ、・コーン缶(固形)	◎牛乳 ○麦茶 ○おにぎり(菜飯) 
09 木	ご飯 味噌汁(大根、油揚げ) 鶏肉のオレンジ煮 きんぴら 麦茶 果物	・米、○・食パン(8枚切り)、・しらたき、○・マヨネーズ、・砂糖、ごま油 	○牛乳、鶏もも肉、○しらす干し、・油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○ピザ用チーズ、かつお節、◎牛乳 	・にんじん、・だいこん、・ごぼう、オレンジ濃縮果汁、いんげん、・ねぎ、・しょうが、○あおのり	◎牛乳 ○牛乳 ○しらすトースト
10 金	筍ごはん すまし汁(三つ葉、かまぼこ) 白身魚フライ 塩もみきゅうり 麦茶 果物	・米、油、・砂糖	○牛乳、白身魚フライ、かまぼこ、・油揚げ、かつお節、◎牛乳 	・きゅうり、・にんじん、・たけのこ(水煮)、糸みつば 	◎牛乳 ○牛乳 ○バタークッキー しお煎餅
11 土	チキントマトスパゲッティ スープ(玉ねぎ、コーン) 麦茶	・スパゲティー 	○牛乳、鶏ささ身、・バター、粉チーズ、◎牛乳	・たまねぎ、マッシュルーム缶、・コーン缶(固形)	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
13 月	あんかけ焼きそば スープ(おふ、ねぎ) さつま芋の甘煮 麦茶 果物	焼きそばめん、・さつま芋、○・米、・砂糖、・片栗粉、ごま油 	豚肉(肩)、かまぼこ、かつお節、◎牛乳	・はくさい、・にんじん、・たまねぎ、・たけのこ(水煮缶)、・コーン缶(固形)、干しいたけ 	◎牛乳 ○麦茶 ○おにぎり (ごましお)
14 火	ご飯 味噌汁(しめじ、キャベツ) 親子煮 麦茶 果物	・米、・砂糖、油	卵、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、○牛乳、◎牛乳	・たまねぎ、・にんじん、・キャベツ、しめじ 	◎牛乳 ○牛乳 ○塩バタークッキー 醤油せんべい
15 水	ご飯 五目汁 ホキの味噌煮 ほうれん草ののり和え 麦茶 果物	・米、○コーンフレーク、・砂糖 	○牛乳、ホキ、・油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	・ほうれんそう、・たまねぎ、・だいこん、・にんじん、・ねぎ、焼きのり、・しょうが 	◎牛乳 ○麦茶 ○コーンフレーク
16 木	クワッサン ジェリエンヌスープ プレロティ ラトウイユソースがけ 麦茶 果物	クワッサン、○・ホットケーキ粉、○・砂糖、油、・砂糖 	○牛乳、鶏もも肉、◎牛乳	・たまねぎ、・ホールトマト缶詰、・なす、・キャベツ、・にんじん、黄ピーマン、セロリー、・にんにく 	◎牛乳 ○牛乳 ○ココア蒸しパン
17 金	トントン丼 すまし汁(ほうれん草、おふ) もやしとちくわの和え物 麦茶 果物	・米、・砂糖、・焼ふ 	○牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、かつお節、・ごま、◎牛乳 	もやし、・たまねぎ、・はくさい、・ほうれんそう、・きゅうり	◎牛乳 ○牛乳 ○クリームサンド クッキー 星形せんべい
18 土	パン スープ(おふ、わかめ) メンチカツ ほうれん草とパプリカのソテー 麦茶	・ロールパン、・焼ふ、油 	○牛乳、メンチカツ、◎牛乳	ほうれん草(冷凍)、赤ピーマン、黄ピーマン、カットわかめ 	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時, ○は午後おやつ)</small>
		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	
20月	ご飯 味噌汁(わかめ、じゃがいも) すき焼き風煮 麦茶 果物	・米、・じゃがいも、・しらたき、○・砂糖、○焼ふ、・砂糖、油	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、○・バター、◎牛乳	・ねぎ、えのきたけ、・にんじん、カットわかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○おふラスク
21火	ご飯 ワンタンスープ マーボーキャベツ 麦茶 果物	・米、ワンタンの皮、・片栗粉、・砂糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、赤みそ、かつお節、◎牛乳	・キャベツ、・にんじん、・にら、・しょうが、干しいたけ	◎牛乳 ○牛乳 ○ゴーフレット 甘辛せんべい
22水	ご飯 味噌汁(たまねぎ、えのき) チキンカツ 二色ポイル野菜 麦茶 果物	・米、油、○・グラニュー糖、・片栗粉	鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	・キャベツ、・たまねぎ、○・いちごジャム、・にんじん、しめじ、・しょうが	◎牛乳 ○麦茶 ○りんごジャム ヨーグルト
23木	じゃこピラフ 鶏肉とエリンギのスープ シーザーサラダ 果物 麦茶	・米、○・食パン(8枚切り)、○・砂糖、○マーガリン	○牛乳、鶏もも肉、しらす干し、ベーコン、○・すりごま、かつお節、・バター、粉チーズ、◎牛乳	・キャベツ、・たまねぎ、・きゅうり、・にんじん、・コーン缶(固形)、エリンギ	◎牛乳 ○牛乳 ○ごまトースト
24金	チキンカレー わかめスープ キャベツとツナのサラダ 麦茶 果物	・米、・じゃがいも、油、・砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、かつお節、・ごま、◎牛乳	・キャベツ、・たまねぎ、・にんじん、・ホールトマト缶詰、・ねぎ、カットわかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○クリームサンド ビスケット サラダせんべい
25土	和風スパゲッティ スープ(たまねぎ、コーン) 麦茶	・スパゲッティ、油	○牛乳、ベーコン、・バター、◎牛乳	ほうれんそう(冷凍)、・たまねぎ、マッシュルーム缶、・コーン缶(固形)、焼きのり	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
27月	ご飯 かき卵汁 揚げしゅうまい 中華風和え 麦茶 果物	・米、○・ホットケーキ粉、油、・砂糖、・片栗粉、ごま油	○牛乳、しゅうまい、卵、かつお節、◎牛乳	もやし、・きゅうり、・ねぎ	◎牛乳 ○牛乳 ○ミルクティー ホットケーキ
28火	ご飯 味噌汁(なす、たまねぎ) 鶏の黒蜜煮 キャロットサラダ 麦茶 果物	・米、・黒砂糖、油、・砂糖	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	・にんじん、・コーン缶(固形)、・たまねぎ、・なす	◎牛乳 ○牛乳 ○バタービスケット アソートせんべい
29水	スパゲッティミートソース コーンスープ イタリアンサラダ 麦茶 果物	・スパゲッティ、○・米、油、・片栗粉、・砂糖	豚ひき肉、粉チーズ、◎牛乳	・たまねぎ、・クリームコーン缶、・きゅうり、・キャベツ、・コーン缶(固形)、・にんじん、赤ピーマン、○塩こんぶ、・パセリ	◎牛乳 ○麦茶 ○おにぎり (塩こんぶ)
30木	ご飯 味噌汁(豆腐、ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き 小松菜とコーンのソテー 麦茶 果物	○・じゃがいも、・米、・マヨネーズ、油	○牛乳、さけ、・木綿豆腐、○ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	・こまつな、・コーン缶(固形)、・ねぎ、・パセリ	◎牛乳 ○牛乳 ○チーズポテト
31金	ご飯 納豆 味噌汁(キャベツ、おふ) 肉じゃが 麦茶 果物	・米、・じゃがいも、・しらたき、・砂糖、・焼ふ、油	○牛乳、豚肉(肩)、納豆、かつお節、◎牛乳	・たまねぎ、・にんじん、・キャベツ、いんげん	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅

今月の行事食

13日(木) 世界の料理 《フランス》

クロワッサン、ジェリエヌスープ、プレロティ ラタトゥイユソースがけ、



今月の平均栄養量 (以上児)	☆エネルギー 488 kal
	☆たんぱく質 18.4 g
	☆脂質 15.0 g
	☆食塩 1.8 g
今月の平均栄養量 (未満児)	☆エネルギー 445 kcal
	☆たんぱく質 17.4 g
	☆脂質 15.6 g
	☆食塩 1.5 g

※乳児のみ午前中に牛乳が出ます。