

献立表

2024年05月

社会福祉法人 恩恵会 けやきの森保育園メルカート

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	
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、・砂糖、ごま油 	○牛乳、豚ひき肉、かつお節、ごま、◎牛乳	もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、いんげん、えのきたけ、切り干しだいこん 	◎牛乳 ○牛乳 ○クレープ (ブルーベリー)
02 木	ハヤシライス スープ(人参、コーン) グリーンサラダ 麦茶 果物 	・米、油、・砂糖	○牛乳、豚肉(肩)、かつお節、◎牛乳 	・たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶(固形)、マッシュルーム缶、パセリ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・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 ○クッキー・煎餅
08 水	肉うどん 春キャベツのサラダ 麦茶 果物 	・ゆでうどん、・砂糖、油、○米	鶏もも肉、◎牛乳 	・キャベツ、たまねぎ、コーン缶(固形)、ほうれんそう、レッドキャベツ	◎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、○ピザ用チーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、かつお節、◎牛乳	いんげん、にんじん、だいこん、オレンジ濃縮果汁、ごぼう、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、かつお節、油揚げ、かまぼこ、◎牛乳、白身魚フライ	・きゅうり、にんじん、たけのこ(水煮缶)、糸みつば 	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・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	・スパゲッティ	○牛乳、鶏ささ身、バター、かつお節、粉チーズ、◎牛乳 	・ホールトマト缶詰、たまねぎ、マッシュルーム、	◎牛乳 ○牛乳 ○バイキングお菓子
13 月	あんかけ焼きそば スープ(ねぎ、おふ) さつまいの甘煮 麦茶 果物 	焼きそばめん、○米、さつまいも、砂糖、ごま油、焼ふ、片栗粉 	豚肉(肩)、なると、かつお節、◎牛乳	・はくさい、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、にんじん、たまねぎ、干しいたけ	◎牛乳 ○麦茶 ○おにぎり(ごま塩)
14 火	ご飯 味噌汁(キャベツ、しめじ) 親子煮 麦茶 果物 	・米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、卵、なると、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	・たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ 	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
15 水	ご飯 五目汁 ほきの味噌煮 のり和え 麦茶 果物 	・米、○コーンフレーク、砂糖 	○牛乳、かじき、米みそ(甘みそ)、油揚げ、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 ○牛乳 ○コーンフレーク
16 木	クロワッサン、ロールパン 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 	クロワッサン、○ホットケーキ粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○脱脂粉乳、◎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	とんとん丼 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、しらたき、焼ふ、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、かつお節、ごま、◎牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、グリーンピース 	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
18 土	ロールパン 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、油、焼ふ	○牛乳、かつお節、◎牛乳、メンチカツ	カッターわかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○バイキングお菓子

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)			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	
20月	ご飯 味噌汁(じゃが芋、わかめ) すき焼き風煮 麦茶 果物	・米、・じゃがいも、・しらたき、○・焼ふ、○・砂糖、・砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、○・バター、◎牛乳	・もやし、・たまねぎ、えのきたけ、・にんじん、カッタわかめ	◎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、油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、赤みそ、かつお節、◎牛乳	・キャベツ、・ねぎ、・にんじん、・にら、・にんにく、・しょうが、干しいたけ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
22水	ご飯 味噌汁(玉ねぎ、えのき) チキンカツ 二色ボイル野菜 麦茶 果物	・米、○・グラニュー糖、油	○ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳、チキンカツ	・キャベツ、・たまねぎ、えのきたけ、・にんじん、○りんごジャム	◎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 麦茶 果物	・米、○・食パン(8枚切り)、○・グラニュー糖、○マーガリン、油	○牛乳、しらす干し、鶏もも肉、ベーコン、○・すりごま、・バター、◎牛乳、チーズ	・たまねぎ、・キャベツ、・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 キャベツのツナサラダ 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、脱脂粉乳、かつお節、・ごま、◎牛乳	・キャベツ、・ホールトマト缶詰、・たまねぎ、・にんじん、セロリー、・ねぎ、カッタわかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
25土	和風パスタ スープ(玉ねぎ、コーン) 麦茶	・スパゲティー、油	○牛乳、ベーコン、・すりごま、・バター、かつお節、◎牛乳	いんげん、・かぼちゃ、・ほうれんそう、・コーン缶(固形)、・たまねぎ、マッシュルーム缶、焼きのり	◎牛乳 ○牛乳 ○バイキングお菓子
27月	ご飯 かき卵汁(ねぎ、豆腐) 揚げしゅうまい 中華風和え 麦茶 果物	・米、○・ホットケーキ粉、・砂糖、・片栗粉、ごま油	○牛乳、卵、かつお節、◎牛乳、・木綿豆腐、しゅうまい	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	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	○・米、・スパゲティー、油、・砂糖、・片栗粉	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(塩昆布)
29水	ご飯 味噌汁(玉ねぎ、なす) 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	・コーン缶(固形)、・にんじん、・なす、・たまねぎ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
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	・米、・マヨネーズ	◎牛乳、○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、・バター、かつお節、・木綿豆腐	・こまつな、・コーン缶(固形)、・ねぎ、・パセリ	◎牛乳 ○牛乳 ○パースデーケーキ
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、・焼ふ、・砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	・たまねぎ、・キャベツ、・にんじん、グリーンピース(冷凍)	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅

※ 乳児のみ午前のおやつに牛乳が出ます。
※ 献立は変更になる場合があります。

🍀 ~ 今月の行事食・食育活動 ~ 🍀

・10日(金) 季節の食材”旬”

昼食: 旬ご飯、すまし汁、白身魚フライ、塩もみきゅうり、麦茶、果物

・16日(木) 世界の料理【フランス】

昼食: クロワッサン、ロールパン、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

今月の平均栄養量 (幼児)	☆エネルギー	480 kcal
	☆たんぱく質	20.2 g
	☆脂質	15.4 g
	☆食塩	2.0 g
今月の平均栄養量 (乳児)	☆エネルギー	440 kcal
	☆たんぱく質	19.3 g
	☆脂質	16.0 g
	☆食塩	1.8 g

