



# 令和元年 5月献立表 きし保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
7 火	ご飯 変わりローストチキン ひじきのナムル トマト わかめのすまし汁 デザート	米／オイスターソース ／ごま油／きび砂糖／ マヨネーズ	鶏もも肉／干ひじき(行 ッル釜、乾)／生わかめ ／牛乳	緑豆もやし／人参／トマト ／オレンジ	ちりめん菜ごはん 牛乳	お菓子 牛乳
8 水	五穀米ご飯 牛肉のしぐれ炊き 千草煮 きゅうりの甘酢漬け 豆腐の味噌汁 デザート	五穀米／米／オリーブ 油／きび砂糖／食パン ／マーガリン	牛もも肉／油揚げ／木 綿豆腐／白味噌／ロー スハム／スライスチー ズ／卵／スキムミルク	ごぼう／生姜／ほうれん草 ／人参／きゅうり／小松菜	クロックムッシュ 麦茶	お菓子 牛乳
9 木	五目うどん 高野豆腐のから揚げ 肉入りきんぴら デザート 牛乳	うどん／白いりごま／ 薄力粉／調合油／きび 砂糖／ごま油／米／オ リーブ油	鶏もも肉／なると／か たくちいわし(煮干し) ／高野豆腐／豚もも肉 ／牛乳／ツナ缶	長葱／干し椎茸／ほうれん 草／ごぼう／人参／パイン アップル／コーン缶	ツナコーンチャーハン ほうじ茶	バナナ 牛乳
10 金	のりたまふりかけご飯 金目鯛の煮付け れんこんとパプリカの炒め物 いんげんの煮浸し ニラ卵味噌汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油 ／白いりごま／オリーブ 油／あられ／調合油	金目鯛／卵／白味噌／ プチダノン／牛乳	生姜／れんこん／赤ピーマ ン／いんげん／にら	甘辛あられ 牛乳	お菓子 牛乳
11 土	チキンカレー ごぼうサラダ コンソメスープ デザート 牛乳	米／オリーブ油／マヨ ネーズ／白すりごま／ 白いりごま／サンド イッチ用食パン	鶏もも肉／白味噌／牛 乳／ロースハム	玉葱／ごぼう／人参／パセ リ／バナナ	ハムサンド 麦茶	お菓子 牛乳
13 月	食パン タンドリーチキン きのこコンテ ポイルキャベツとコーン わかめスープ デザート	食パン／オリーブ油／ 白いりごま／米	鶏もも肉／ヨーグルト ／ベーコン／生わかめ ／ダイスチーズ／けず り節／牛乳	エリンギ／舞茸／にんにく ／キャベツ／コーン缶／オ レンジ	チーズ入りおかがご飯 牛乳	プチダノン
14 火	たけのことベーコンの混ぜご飯 肉じゃが きゅうりとツナの和え物 麩のお吸い物 デザート	米／きび砂糖／じゃが 芋／オリーブ油／小町 麩／ロールパン	ベーコン／豚肩ロース 肉／ツナ缶／プチダノ ン／ウィンナー／牛乳	たけのこ水煮／玉葱／人参 ／きゅうり／糸みつば／ キャベツ	ウィンナーロール 牛乳	お菓子 牛乳
15 水	ご飯 鯖の塩焼き きんぴら スナッPEndウの煮びたし 白菜の味噌汁 デザート	米／オリーブ油／きび 砂糖／ごま油／フライ ドポテト／調合油	鯖／油揚げ／白味噌／ 牛乳	ごぼう／人参／スナッぷえ んどう／白菜／パインアッ プル	フライドポテト 牛乳	お菓子 牛乳
16 木	カレーソーススパゲッティ アスパラとふわふわ卵 野菜サラダ コンソメスープ デザート	スパゲッティ／オリーブ 油／有塩バター／薄 力粉／米	豚ひき肉／卵／飲む ヨーグルト(Ca強化)／ 牛乳	玉葱／人参／青ピーマン／ エリンギ／アスパラ／きゅ うり／黄ピーマン／レタス ／パセリ	わかめご飯 牛乳	お菓子 牛乳
17 金	緑黄色野菜ふりかけご飯 あじのマヨネーズ焼き ほうれん草とツナの和え物 豚汁 デザート 牛乳	米／マヨネーズ／白す りごま／きび砂糖／上 白糖	まあじ／白味噌／ツナ 缶／豚もも肉／牛乳／ ゼラチン	ほうれん草／人参／大根／ 長葱／ごぼう／バナナ／み かん缶／もも缶／パイン缶	カーデンフルーツゼリー	お菓子 牛乳
18 土	麻婆丼 かぶのさっと煮 きゅうりの浅漬け はんぺん汁 デザート	米／オリーブ油／きび 砂糖／片栗粉／ごま油 ／食パン／マーガリン	木綿豆腐／豚ひき肉／ 赤味噌／ツナ缶／はん ぺん／牛乳	長葱／小葱／かぶ／きゅう り／糸みつば／オレンジ	シュガートースト 牛乳	お菓子 牛乳
20 月	五穀米ご飯 鶏の黄金焼き 春雨サラダ 付け合わせレタス わかめとねぎの味噌汁 デザート	五穀米／米／片栗粉／ オリーブ油／きび砂糖 ／緑豆春雨／ごま油／ マヨネーズ／うどん／ 薄力粉／調合油	鶏もも肉／卵／かにフ レーク／生わかめ／白 味噌／牛乳	きゅうり／レタス／長葱	うどんのかりんとう 牛乳	お菓子 牛乳
21 火	焼きそば 里芋煮 もやしときゅうりの和え物 卵の中華スープ デザート	蒸し中華麺／オリーブ 油／里芋／きび砂糖／ ごま油／米	豚もも肉／青のり／卵 ／焼き豚／なると／牛 乳	キャベツ／人参／青ピーマ ン／緑豆もやし／きゅうり ／青梗菜／長葱／小葱	チャーハン 牛乳	お菓子 牛乳



日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
22 ／ 水	ご飯 ぶりの竜田揚げ風 切干大根 小松菜の正油風味 白菜としめじの味噌汁 デザート	米／片栗粉／調合油／ きび砂糖／ごま油／白 すりごま／お好み焼き 粉／揚げ玉／オリーブ 油／マヨネーズ	ぶり／油揚げ／かにフ レーク／白味噌／卵／ 青のり／かつお節／牛 乳	切干大根／人参／干し椎茸／小 松菜／しめじ／白菜／パイ ンアップル／キャベツ／紅 しょうが／小葱	お好み焼き 牛乳  お菓子 牛乳	
23 ／ 木	味楽ふりかけご飯 ささ身フライ風 ポテトサラダ ブロッコリー 小松菜の味噌汁 デザート	米／マヨネーズ／パン 粉／オリーブ油／じゃ が芋／黒蜜	鶏ささ身／ロースハム ／油揚げ／白味噌／き な粉／牛乳	きゅうり／ブロッコリー／ 小松菜／オレンジ／バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳  お菓子 牛乳	
24 ／ 金	クワッサン かれないのレモンバター ほうれん草のガーリック炒め ミニトマトとレタス かぶのスープ デザート	クワッサン／薄力粉 ／オリーブ油／有塩バ ター／マヨネーズ／米 ／ごま油／白いりごま	まがれい／プチダノン ／塩昆布	レモン果汁／ほうれん草／ にんにく／ミニトマト／レ タス／かぶ	塩昆布の混ぜご飯 緑茶  お菓子 牛乳	
25 ／ 土	ご飯 焼肉 刻み昆布の煮物 かぶの甘酢漬け 玉葱の味噌汁 デザート、牛乳	米／きび砂糖／ごま油 ／オリーブ油／白いり ごま／上白糖	豚もも肉／細め昆布／ さつま揚げ／油揚げ／ 白味噌／牛乳／ゼラチ ン	にんにく／長葱／人参／か ぶ／レモン果汁／玉葱／バ ナナ／ぶどうジュース	ぶどうゼリー リッツ  プチダノン	
27 ／ 月	ご飯 塩麹ガーリックチキン 人参しりしり レタスとコーン なめこの味噌汁 デザート、牛乳	米／オリーブ油／中華 麺	鶏もも肉／ツナ缶／卵 ／白味噌／牛乳／生わ かめ／なると	人参／レタス／コーン缶／ なめこ／小松菜／オレンジ ／長葱	正油ラーメン  お菓子 牛乳	
28 ／ 火	バターロール ハンバーグ ミモザサラダ フライドポテト 大根スープ デザート	ロールパン／パン粉／ オリーブ油／フライド ポテト／調合油／さつ ま芋／有塩バター／上 白糖	合びき肉／卵／ベーコ ン／飲むヨーグルト (Ca 強化)／牛乳／卵黄	玉葱／きゅうり／キャベツ ／大根	スイートポテト 紅茶  お菓子 牛乳	
29 ／ 水	ごぼうと牛肉の混ぜご飯 さわらの西京焼き カラフルピクルス 潮汁 デザート	米／ごま油／きび砂糖 ／小町麩／薄力粉／有 塩バター	牛肩ロース肉／さわら ／西京味噌／なると／ 卵／牛乳	ごぼう／糸みつば／黄ピー マン／赤ピーマン／きゅう り／パインアップル／空豆	そら豆のマドレーヌ 牛乳  バナナ 牛乳	
30 ／ 木	カレーライス れんこんサラダ 卵スープ デザート 牛乳	米／オリーブ油／マヨ ネーズ／白すりごま／ 粉砂糖	豚もも肉／白味噌／卵 ／牛乳／ヨーグルト	玉葱／れんこん／人参／パ セリ／オレンジ／ブルーベ リージャム	ヨーグルトのブルーベリージャム添え  お菓子 牛乳	
31 ／ 金	さっぱりうどん かしわ天 切干大根のごま和え デザート 牛乳	うどん／天ぷら粉／調 合油／白いりごま／白 すりごま／きび砂糖／ 米／ごま油／オリーブ 油／黒いりごま	油揚げ／鶏ささ身／牛 乳／豚もも肉	小松菜／切干大根／ほうれ ん草／バナナ／いんげん／ にんにく／生姜／長葱	ごま入り肉チャーハン 麦茶  プチダノン	

月平均栄養価 エネルギー 591kcal たんぱく質 22.0g 脂質 19.2g

