



# 令和2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
1 ／ 金	カレーライス かぼちゃサラダ 白菜スープ デザート	米／オリーブ油／マヨネーズ	豚肩ロース(赤肉)／ロースハム／ベーコン／ダイスチーズ／けずり節	玉葱／かぼちゃ／きゅうり／ミニトマト／白菜／オレンジ	チーズ入りおかかご飯 麦茶	お菓子 牛乳
2 ／ 土	ご飯 焼肉 きゅうりのおかか和え わかめのすまし汁 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	豚肩ロース(脂身付)／豚バラ肉／かつお節／生わかめ／牛乳／ゼラチン	にんにく／長葱／きゅうり／コーン缶／キャベツ／ミニトマト／バナナ／みかん缶／温州蜜柑缶詰(液汁)	みかんゼリー	お菓子 牛乳
7 ／ 木	ご飯 鶏の照り焼き きゅうりとトマトの和え物 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油／ホットケーキミックス／マヨネーズ	鶏もも肉／木綿豆腐／白味噌／プチダノン／牛乳／卵／ツナ缶	きゅうり／トマト／キャベツ／長葱／玉葱	ツナパン ほうじ茶	お菓子 牛乳
8 ／ 金	五穀米ご飯 豚肉の塩麹炒め 白花豆 はんぺん汁 デザート	五穀米／米／調合油／ごま油／上白糖／きび砂糖／オリーブ油／粉砂糖	豚肩ロース(赤肉)／白花豆／はんぺん／きな粉／牛乳	にんにく／長葱／キャベツ／人参／糸みつば／バナナ	きなこクッキー 牛乳	お菓子 牛乳
9 ／ 土	ご飯 牛肉のしぐれ炊き 小松菜のナムル風 麩のお吸い物 デザート	米／オリーブ油／きび砂糖／白いりごま／ごま油／小町麩	牛肩ロース肉／輸入牛ばら(脂身付き)／牛乳	ごぼう／生姜／絹さや／小松菜／トマト／糸みつば	わかめご飯 牛乳	お菓子 牛乳
11 ／ 月	きつねうどん かしわ天 小松菜とハムの炒め物 デザート	うどん／きび砂糖／天ぷら粉／調合油／オリーブ油／有塩バター／薄力粉／上白糖／粉砂糖	油揚げ／鶏ささ身／ロースハム／牛乳	糸みつば／小松菜／オレンジ	スノーボール 牛乳	お菓子 牛乳
12 ／ 火	ご飯 松風焼き 切干大根のスタミナ炒め 豆腐の味噌汁 デザート	米／パン粉／きび砂糖／白いりごま／オリーブ油／ホットケーキミックス／マーガリン／ケーキシロップ	鶏ひき肉／牛乳／卵／白味噌／豚ひき肉／木綿豆腐／ヨーグルト	長葱／玉葱／切干大根／人参／コーン缶／にら／にんにく／生姜／アスパラ／小松菜／バナナ	ホットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
13 ／ 水	ご飯 鯖の味噌煮 さつま揚げときゃべつの塩炒め スナップエンドウの煮浸し 名取汁 デザート	米／きび砂糖／オリーブ油	鯖／白味噌／さつま揚げ／塩昆布／鶏もも肉／プチダノン／チキンナゲット	生姜／キャベツ／スナップえんどう／大根／人参／小松菜	チキンナゲット ほうじ茶	お菓子 牛乳
14 ／ 木	味道楽ふりかけご飯 鶏のから揚げ 大根とツナの煮物 もやしの味噌汁 デザート	米／薄力粉／調合油／マヨネーズ／小町麩／有塩バター／ケーキシロップ／グラニュー糖	鶏もも肉／ツナ缶／油揚げ／白味噌／牛乳	大根／レタス／ミニトマト／緑豆もやし／オレンジ	お麩ラスク(メープル味) 牛乳	お菓子 牛乳
15 ／ 金	麦ご飯 金目鯛の煮付け 人参しりしり カラフルピクルス なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米／押麦／きび砂糖／オリーブ油／幼児りんごジュース／上白糖／無塩バター／薄力粉	金目鯛／ツナ缶／卵／絹豆腐／白味噌／牛乳	生姜／人参／黄ピーマン／赤ピーマン／きゅうり／なめこ／糸みつば	蒸しケーキ(ココア) 牛乳	お菓子 牛乳
16 ／ 土	ツナカレー ポテトサラダ コンソメスープ デザート 牛乳	米／オリーブ油／じゃが芋／マヨネーズ／上白糖	ツナ缶／ロースハム／牛乳／ゼラチン	玉葱／グリーンピース缶／きゅうり／トマト／パセリ／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 ／ 月	のりたまふりかけご飯 塩麹ガーリックチキン ほうれん草とツナの和え物 あおさのりの味噌汁 デザート	米／白すりごま／きび砂糖	鶏もも肉／ツナ缶／あおさ(素干し)／白味噌／プチダノン	ほうれん草／人参／レタス／黄ピーマン／小葱	梅しご飯 麦茶	お菓子 牛乳
19 ／ 火	かき卵うどん かぼちゃの天ぷら 豚肉の昆布茶和え デザート	乾麺／天ぷら粉／調合油／薄力粉／きび砂糖／オリーブ油	卵／豚肩ロース(脂肪なし)／牛乳	糸みつば／かぼちゃ／ほうれん草／バナナ／パイン缶／レモン果汁	ハイナップルケーキ 牛乳	お菓子 牛乳



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
20 ／ 水	五穀米ご飯 鮭のフライ風 小松菜とハムの炒め物 水菜の味噌汁 デザート	五穀米／米／パン粉／ オリーブ油／マヨネー ズ／薄力粉／有塩バ ター／きび砂糖	生鮭／ロースハム／油 揚げ／白味噌／卵	小松菜／キャベツ／ミニト マト／水菜／オレンジ／空 豆	そら豆のマドレーヌ 麦茶	
21 ／ 木	和風スパゲッティー アスパラとふわふわ卵 シーザーサラダ 大根スープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／サンドイッチ用 食パン／米	ベーコン／卵／プチダ ノン／塩昆布／ツナ缶 ／大豆水煮／牛乳	しめじ／玉葱／アスパラ／ レタス／きゅうり／大根／ 絹さや	塩昆布とツナの混ぜご飯 牛乳	
22 ／ 金	麦ご飯 さわらの西京焼き ひじき煮 きゅうりの塩麹漬け 豆腐のお吸い物 デザート	米／押麦／オリーブ油 ／きび砂糖／ホット ケーキミックス／グラ ニュー糖	さわら／西京味噌／干 ひじき(スルメ缶、乾)／ 焼き竹輪／大豆水煮／ 絹豆腐／卵／牛乳	人参／絹さや／きゅうり／ キャベツ／糸みつば／パナ ナ	さくさくクッキー 牛乳	
23 ／ 土	ご飯 生姜焼き 竹輪の甘辛煮 えのきの味噌汁 デザート 牛乳	米／きび砂糖／オリ ーブ油／上白糖	豚肩ロース(脂身付)／ 豚バラ肉／焼き竹輪／ 白味噌／牛乳／ゼラチ ン	玉葱／人参／スナップえん どう／えのき茸／ほうれん 草／みかん缶／ぶどう ジュース	ぶどうゼリー ビスケット	
25 ／ 月	きつねうどん かしわ天 小松菜とハムの炒め物 デザート	うどん／きび砂糖／天 ぷら粉／調合油／オリ ーブ油／有塩バター ／薄力粉／上白糖／粉 砂糖	油揚げ／鶏ささ身／ ロースハム／牛乳	糸みつば／小松菜／オレン ジ	スノーボール 牛乳	
26 ／ 火	ご飯 松風焼き 切干大根のスタミナ炒め 豆腐の味噌汁 デザート	米／パン粉／きび砂糖 ／白いりごま／オリ ーブ油／ホットケーキ ミックス／マーガリン ／ケーキシロップ	鶏ひき肉／牛乳／卵／ 白味噌／豚ひき肉／木 綿豆腐／ヨーグルト	長葱／玉葱／切干大根／人 参／コーン缶／にら／にん にく／生姜／アスパラ／小 松菜／バナナ	ホットケーキ 牛乳	
27 ／ 水	ご飯 鯖の味噌煮 さつま揚げときゃべつの塩炒め スナップエンドウの煮浸し 名取汁 デザート	米／きび砂糖／オリ ーブ油	鯖／白味噌／さつま揚 げ／塩昆布／鶏もも肉 ／プチダノン／チキン ナゲット	生姜／キャベツ／スナップ えんどう／大根／人参／小 松菜	チキンナゲット ほうじ茶	
28 ／ 木	味道楽ふりかけご飯 鶏のから揚げ 大根とツナの煮物 もやしの味噌汁 デザート	米／薄力粉／調合油／ マヨネーズ／小町麩／ 有塩バター／ケーキシ ロップ／グラニュー糖	鶏もも肉／ツナ缶／油 揚げ／白味噌／牛乳	大根／レタス／ミニトマト ／緑豆もやし／オレンジ	お麩ラスク(メープル味) 牛乳	
29 ／ 金	麦ご飯 金目鯛の煮付け 人参しりしり カラフルピクルス なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米／押麦／きび砂糖／ オリーブ油／幼児りん ごジュース／上白糖／ 無塩バター／薄力粉	金目鯛／ツナ缶／卵／ 絹豆腐／白味噌／牛乳	生姜／人参／黄ピーマン／ 赤ピーマン／きゅうり／な めこ／糸みつば	蒸しケーキ(ココア) 牛乳	
30 ／ 土	ツナカレー ポテトサラダ コンソメスープ デザート 牛乳	米／オリーブ油／じゃ が芋／マヨネーズ／上 白糖	ツナ缶／ロースハム／ 牛乳／ゼラチン	玉葱／グリーンピース缶／ きゅうり／トマト／パセリ ／オレンジ／みかん缶／も も缶／パイン缶	ガーデンフルーツゼリー	

月平均栄養価

エネルギー585kcal

たんぱく質20.7g

脂質18.8g

献立は都合により変更する場合があります。

