



令和3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 土	ご飯 豚肉の塩昆布炒め ほうれん草ソテー かぶの甘酢漬け もやしの味噌汁 デザート	米／ごま油／オリーブ油	豚肩ロース肉／塩昆布／ベーコン／油揚げ／白味噌／飲むヨーグルト(Ca強化)／牛乳	キャベツ／ほうれん草／かぶ／緑豆もやし	わかめご飯 牛乳	
6 木	ほうれん草とチーズのカレー コールスロー えのき茸のスープ デザート	米／オリーブ油／マヨネーズ	鶏もも肉／細切りチーズ／かにフレーク／チキンナゲット／牛乳	玉葱／ほうれん草／キャベツ／きゅうり／コーン缶／トマト／えのき茸／大根／オレンジ	チキンナゲット 牛乳	
7 金	豚汁うどん 竹輪の天ぷら(ツナ) 人参サラダ デザート	乾麺／マヨネーズ／天ぷら粉／調合油／黒いりごま／薄力粉／強力粉／グラニュー糖	豚肩ロース肉／白味噌／焼き竹輪／ツナ缶／しらす干し／スキムミルク／ダイスチーズ／牛乳	大根／人参／長葱／ごぼう／バナナ	カレー風味マフィン 牛乳	
8 土	ご飯 麻婆豆腐 サラダスパゲッティー わかめスープ デザート	米／ごま油／上白糖／片栗粉／サラダスパゲッティー／マヨネーズ／サンドイッチ用食パン	木綿豆腐／豚ひき肉／白味噌／ロースハム／卵／牛乳	長葱／にんにく／生姜／きゅうり／コーン缶／トマト／青梗菜／野菜生活ジュース	ハムサンド 牛乳	
10 月	わかめごはん 鶏の黄金焼き ブロッコリーソテー 麩の味噌汁 デザート	米／片栗粉／オリーブ油／きび砂糖／マヨネーズ／小町麩／強力粉／ホットケーキミックス／有塩バター／調	鶏もも肉／卵／白味噌／飲むヨーグルト(Ca強化)／牛乳	ブロッコリー／にんにく／キャベツ／人参／絹さや	ねじりドーナッツ 牛乳	
11 火	サンサンバーガー チキンナゲット フライドポテト デザート	ロールパン／調合油／フライドポテト／幼児りんごジュース／タンメン／ごま油	一口カツ(冷凍)／チキンナゲット	キャベツ／緑豆もやし／にら／コーン缶	塩ラーメン	
12 水	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根 きゅうり漬け すまし汁 デザート	米／きび砂糖／有塩バター／片栗粉／オリーブ油／ごま油／パイシート／ケーキシロップ	トラウトサーモン／白味噌／油揚げ／絹豆腐／卵／牛乳	キャベツ／人参／切干大根／干し椎茸／きゅうり／糸みつば／オレンジ	ミニクワッサン 牛乳	
13 木	野菜たっぷりちゃんぽん 餃子(冷凍) デザート	中華麺／ごま油／マヨネーズ／薄力粉／有塩バター／きび砂糖	豚肩ロース肉／紅かまぼこ／さつま揚げ／ホタテ風味フレーク／白味噌／スキムミルク／プチダノン／卵／牛乳	干し椎茸／キャベツ／人参／緑豆もやし／絹さや／コーン缶／トマト	マドレーヌ 牛乳	
14 金	ご飯 めかじきのフライ風 パンパンジー むらくも汁 デザート	米／パン粉／オリーブ油／マヨネーズ／きび砂糖／片栗粉／じゃが芋／有塩バター	めかじき／鶏むね肉／卵／ベーコン／牛乳	緑豆もやし／きゅうり／ブロッコリー／人参／玉葱／青梗菜／バナナ	ベイクドポテト 牛乳	
15 土	ご飯 ブルコギ ほうれん草のごま和え きゅうりの塩麹漬け すまし汁 デザート、牛乳	米／きび砂糖／ごま油／白いりごま／白すりごま／上白糖	牛肩ロース肉／白味噌／絹豆腐／牛乳／ゼラチン	玉葱／にら／人参／ほうれん草／きゅうり／キャベツ／糸みつば／オレンジ／りんごジュース	りんごゼリー	
17 月	たらこの和風クリームパスタ ジャルダンサラダ 白菜スープ デザート	スパゲッティー／オリーブ油／マヨネーズ／米／揚げ玉	生クリーム／スキムミルク／ほぐしたらこ／かにフレーク／細切りチーズ／卵／ベーコン／青のり	小葱／きゅうり／キャベツ／ブロッコリー／白菜／バナナ	たぬきご飯 麦茶	
18 火	麦ご飯 豚肉の塩麹炒め 大根とほたてのサラダ スナップエンドウ はんぺん汁 デザート	米／押麦／調合油／ごま油／マヨネーズ／ロールパン	豚肩ロース肉／ホタテ風味フレーク／はんぺん／ホイップクリーム／牛乳	にんにく／長葱／大根／きゅうり／スナップエンドウ／糸みつば／オレンジ／みかん缶	モコモコクリームパン 牛乳	
19 水	五穀米ご飯 かれのい香草焼き もやしとにらの和え物 カラフルピクルス あおさのりの味噌汁 デザート	五穀米／米／マヨネーズ／パン粉／きび砂糖／ごま油／薄力粉／強力粉／上白糖／オイスターソース／片栗粉／	まがれい／粉チーズ／あおさ(素干し)／白味噌／豚ひき肉／卵／牛乳	パセリ／緑豆もやし／にら／黄パプリカ／赤パプリカ／きゅうり／小葱／パインアップル／生姜／にんにく	フージャオピン 牛乳	

* 献立は都合により変更する場合があります。



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 木	ご飯 鶏のさっぱり煮 アスパラとふわふわ卵 白菜と塩昆布の中華漬け かぶの味噌汁 デザート	米／きび砂糖／オリーブ油／ごま油／パイシート	鶏もも肉／卵／塩昆布／白味噌／プチダノン	にんにく／生姜／アスパラ／白菜／かぶ／いちごジャム	いちごのジャムパイ 麦茶	
21 金	クロワッサン サーモンのポテト焼き きゅうりとトマトの和え物 大根スープ デザート	クロワッサン／じゃが芋／有塩バター／ごま油／きび砂糖／マヨネーズ／薄力粉／上白糖	トラウトサーモン／牛乳／粉チーズ／ベーコン／飲むヨーグルト(Ca強化)／スキムミルク／卵	きゅうり／トマト／レタス／大根	ミルククッキー 麦茶	
22 土	ご飯 生姜焼き ほうれん草とツナの和え物 白菜の味噌汁 デザート	米／きび砂糖／オリーブ油／白すりごま／マヨネーズ／食パン／マーガリン	豚肩ロース肉／ツナ缶／油揚げ／白味噌／牛乳	玉葱／人参／ほうれん草／キャベツ／白菜／バナナ／パセリ	カーリクトースト 牛乳	
24 月	焼きそば 大根とほたてのサラダ 雲海スープ デザート	焼きそば／オリーブ油／マヨネーズ／さつま芋／だんご粉／きび砂糖／黒いりごま／調合油	豚肩ロース肉／青のり／ホタテ風味フレーク／プチダノン／牛乳	キャベツ／人参／青ピーマン／大根／きゅうり／トマト／青梗菜	さつま芋の揚げだんご 牛乳	
25 火	ご飯 塩肉じゃが 手作り豆腐 きゅうりの甘酢漬け ほうれん草の味噌汁 デザート	米／じゃが芋／オリーブ油／有塩バター／薄力粉／上白糖／ごま油	鶏もも肉／豆乳／油揚げ／白味噌／豚ひき肉／牛乳	人参／玉葱／青ピーマン／にんにく／きゅうり／ほうれん草／パインアップル／干し椎茸／生姜	肉まん 牛乳	
26 水	バターロール 白身魚のフリッター いんげんとベーコンソテー 華風汁 デザート	ロールパン／薄力粉／調合油／オリーブ油／米	メルルーサ／卵／ベーコン／ダイスチーズ／けずり節／牛乳	いんげん／キャベツ／人参／青梗菜／バナナ	チーズ入りおかかご飯 牛乳	
27 木	ご飯 松風焼き アスパラソテー 潮汁 デザート	米／パン粉／きび砂糖／白いりごま／オリーブ油／マヨネーズ／小町麩／上白糖／有塩バター／薄力粉	豚ひき肉／鶏ひき肉／牛乳／卵／白味噌／ベーコン／なると	長葱／玉葱／アスパラ／かぼちゃ／糸みつば／オレンジ	蒸しケーキ(ココア) 牛乳	
28 金	麦ご飯 鯖の塩焼き 切干大根のスタミナ炒め ニラ卵味噌汁 デザート	米／押麦／オリーブ油／マヨネーズ／お好み焼き粉／揚げ玉	鯖／豚ひき肉／卵／白味噌／青のり／かつお節／牛乳	切干大根／人参／コーン缶／長葱／にら／にんにく／生姜／アスパラ／野菜生活ジュース／キャベツ／紅しょうが／小葱	お好み焼き 牛乳	
29 土	チキンカレー マカロニサラダ コンソメスープ デザート	米／じゃが芋／オリーブ油／マカロニ／マヨネーズ／食パン／マーガリン／きび砂糖	鶏もも肉／ロースハム／牛乳	玉葱／人参／きゅうり／トマト／パセリ／バナナ	シュガートースト 牛乳	
31 月	ご飯 鶏のから揚げ きゅうりとツナの和え物 けんちん汁(醤油) デザート	米／薄力粉／片栗粉／調合油／マヨネーズ／ごま油／有塩バター	鶏もも肉／ツナ缶／油揚げ／木綿豆腐／飲むヨーグルト(Ca強化)／卵／ホイップクリーム	きゅうり／レタス／ごぼう／人参／大根	シュークリーム 麦茶	
		月平均栄養価	エネルギー596kcal	タンパク質21.8g	脂質21.5g	

