



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 | |

