



令和5年5月献立表 きし保育園

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	
1 ／ 月	ご飯 ハンバーグ ニラと卵の炒め物 あおさのりの味噌汁 デザート	米／パン粉／オリーブ油	合びき肉／豚ひき肉／卵／牛乳／あおさ(素干し)／白味噌／プチダノン／チキンナゲット	玉葱／にら／トマト／小葱	チキンナゲット 麦茶 ----- お菓子 牛乳
2 ／ 火	バターロール クリスピーチキン コールスロー オニオンスープ デザート	ロールパン／薄力粉／強力粉／片栗粉／調合油／マヨネーズ／オリーブ油／無塩バター／上白糖	柔らか鶏ささ身／かにフレーク／卵／牛乳	キャベツ／きゅうり／コーン缶／アスパラ／玉葱／パインアップル	マドレーヌ 牛乳 ----- お菓子 牛乳
6 ／ 土	ご飯 金目鯛の煮付け 白菜の旨煮 きゅうりと赤かぶの漬物 わかめとねぎの味噌汁 デザート	米／上白糖／片栗粉	金目鯛／ツナ缶／生わかめ／白味噌／牛乳	生姜／白菜／きゅうり／ラディッシュ／長葱／野菜生活ジュース	梅しそご飯 牛乳 ----- お菓子 牛乳
8 ／ 月	のりたまふりかけご飯 鶏の黄金焼き きゅうりとトマトの和え物 けんちん汁 デザート	米／片栗粉／オリーブ油／上白糖／ごま油／じゃが芋	鶏もも肉／卵／油揚げ／木綿豆腐／ベーコン／牛乳	きゅうり／トマト／ごぼう／人参／大根／オレンジ	じゃがベー 牛乳 ----- お菓子 牛乳
9 ／ 火	わかめごはん 鶏のから揚げ さつま芋スティック デザート	米／薄力粉／調合油／さつま芋／幼児りんごジュース／タンメン／ごま油	鶏もも肉／牛乳	ブロッコリー／緑豆もやし／にら／コーン缶	塩ラーメン 牛乳 ----- お菓子 牛乳
10 ／ 水	クロワッサン かわいいのレモンバター ブロッコリーソテー ジュリアンスープ デザート 牛乳	クロワッサン／薄力粉／オリーブ油／無塩バター／マヨネーズ／グラニュー糖	まがれい／牛乳／卵	レモン果汁／ブロッコリー／にんにく／レタス／人参／キャベツ／バナナ	ディアマンクッキー 牛乳 ----- お菓子 牛乳
11 ／ 木	ご飯 松風焼き 人参しりしり きゅうり漬け 潮汁 デザート	米／パン粉／上白糖／白いりごま／オリーブ油／ごま油／小町麩／スイートカットポテト／調合油／黒いりごま	鶏ひき肉／牛乳／卵／白味噌／ツナ缶／なると／プチダノン	長葱／玉葱／人参／きゅうり／糸みつば	大学芋 麦茶 ----- お菓子 牛乳
12 ／ 金	ご飯 さんまのかば焼き 小松菜のナムル風 浅漬け 大根の味噌汁 デザート、牛乳	米／片栗粉／薄力粉／調合油／上白糖／白いりごま／ごま油	さんま／油揚げ／白味噌／牛乳／ゼラチン	小松菜／きゅうり／かぶ／大根／オレンジ／みかん缶／温州蜜柑缶詰(液汁)	みかんゼリー ----- お菓子 牛乳
13 ／ 土	ご飯 豚肉の塩昆布炒め かぶのさっと煮 もやしの味噌汁 デザート	米／ごま油	豚肩ロース肉／塩昆布／ツナ缶／油揚げ／白味噌／牛乳	キャベツ／かぶ／トマト／緑豆もやし／バナナ	青菜ご飯 牛乳 ----- お菓子 牛乳
15 ／ 月	ふんわり食パン ミルフィーユカツ アスパラとふわふわ卵 白菜スープ デザート	ふんわり食パン／薄力粉／パン粉／調合油／オリーブ油／スイートカットポテト／無塩バター／上白糖	豚肩ロース肉／卵／ベーコン／牛乳／卵黄	アスパラ／キャベツ／白菜／ぶどうジュース	スイートポテト 牛乳 ----- お菓子 牛乳
16 ／ 火	わかめごはん 鶏の照り焼き 春雨とカニのサラダ 豚汁 デザート	米／上白糖／緑豆春雨／オリーブ油／ごま油／サンドイッチ用食パン／マヨネーズ	鶏もも肉／かにフレーク／卵／豚肩ロース肉／白味噌／ロースハム／牛乳	きゅうり／大根／人参／長葱／ごぼう／バナナ	ハムサンド 牛乳 ----- お菓子 牛乳
17 ／ 水	ご飯 鯖の塩焼き もやしとにらの和え物 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米／上白糖／ごま油／片栗粉／オリーブ油	鯖／生揚げ／白味噌／絹豆腐／牛乳	緑豆もやし／にら／トマト／小葱／パインアップル	豆腐のブラウニー 牛乳 ----- お菓子 牛乳
18 ／ 木	焼きそば 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのごま和え 白菜の味噌汁 デザート	焼きそば／オリーブ油／天ぷら粉／調合油／白いりごま／白すりごま／上白糖／黒蜜	豚肩ロース肉／青のり／焼き竹輪／白味噌／油揚げ／きな粉／牛乳	キャベツ／人参／青ピーマン／ブロッコリー／白菜／野菜生活ジュース／バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳 ----- お菓子 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 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	
19 ／ 金	そばろご飯 鮭の西京焼き きゅうりとツナの和え物 はんぺん汁 デザート	米／上白糖／ホット ケーキミックス／オ リーブ油	豚ひき肉／トラウト サーモン／西京味噌／ ツナ缶／はんぺん／プ チダノン／ウィンナー ／卵／牛乳	生姜／きゅうり／糸みつば	アメリカンドック ほうじ茶 お菓子 牛乳
20 ／ 土	ご飯 牛肉の味噌炒め 竹輪の甘辛煮 きゃべつの味噌汁 デザート	米／ごま油／オリーブ 油／上白糖	牛ばら肉／白味噌／竹 輪／油揚げ／プチダノ ン／ゼラチン	長葱／青ピーマン／にんに く／トマト／キャベツ／オ レンジジュース	オレンジゼリー お菓子 牛乳
22 ／ 月	黒糖ロール タンドリーチキン いんげんとコーンのソテー コンソメスープ デザート	黒糖ロール／オリーブ 油／フライドポテト／ 調合油／もち米／米／ ごま油／上白糖	鶏もも肉／ヨーグルト ／豚ひき肉／牛乳	いんげん／コーン缶／パセ リ／パインアップル／たけ のこ水煮／人参／干し椎茸 ／生姜／にんにく	中華おこわ 牛乳 お菓子 牛乳
23 ／ 火	たらこの和風クリームパスタ ポップコーンチキン カラフルサラダ クルトンスープ デザート	スパゲッティ／オリーブ 油／薄力粉／パン粉 ／調合油／サンドイツ チ用食パン／ホット ケーキミックス／マー	生クリーム／牛乳／ほ ぐしたらこ／鶏もも肉 ／卵／ヨーグルト	小葱／きゅうり／トマト／ コーン缶／キャベツ／パナ ナ	ホットケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
24 ／ 水	緑黄色ふりかけご飯 ほっけの変わり焼き 豚肉の昆布茶和え ニラ卵味噌汁 デザート	米／マヨネーズ／ごま 油／もち米／片栗粉	ほっけ／豚肩ロース肉 ／卵／白味噌／豚ひき 肉／牛乳	人参／ほうれん草／にら／ オレンジ／玉葱／生しいた け(菌床栽培、生)／生姜	真珠蒸し 牛乳 お菓子 牛乳
25 ／ 木	カレーライス アスパラソテー シーザーサラダ わかめスープ デザート	米／じゃが芋／オリーブ 油／サンドイッチ用 食パン／白いりごま／ 食パン／マーガリン／ 上白糖	豚肩ロース肉／ベー コン／生わかめ／飲む ヨーグルト(Ga強化)／ 牛乳	玉葱／人参／アスパラ／レ タス／きゅうり	シュガートースト 牛乳 お菓子 牛乳
26 ／ 金	ご飯 かれの煮付け しぐれサラダ 白菜と塩昆布の中華漬け なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米／上白糖／ごま油／ 白いりごま	まがれい／ロースハム ／ダイスチーズ／塩昆 布／木綿豆腐／白味噌 ／しらす干し／牛乳	生姜／きゅうり／人参／白 菜／なめこ／糸みつば／パ インアップル	じゃこ人参ご飯 牛乳 お菓子 牛乳
27 ／ 土	ご飯 鶏のスペアリブ風 アスパラのごま和え かぶの味噌汁 デザート	米／ごま油／白すりご ま／白いりごま／上白 糖／食パン	鶏もも肉／白味噌／と ろけるスライスチーズ ／牛乳	アスパラ／トマト／かぶ／ オレンジ	チーズトースト 牛乳 お菓子 牛乳
29 ／ 月	お魚ふりかけご飯 豚肉の塩麴炒め もやしときゅうりの和え物 むらくも汁 デザート	米／ごま油／ごま(乾) ／調合油／上白糖／片 栗粉／強力粉／上白糖 ／無塩バター	まがれい／豚肩ロース 肉／卵／牛乳	にんにく／長葱／緑豆もや し／きゅうり／人参／玉葱 ／青梗菜／バナナ／コーン クリーム缶／コーン缶	コーンパン 牛乳 お菓子 牛乳
30 ／ 火	ご飯 鶏と葱の甘辛焼き ほうれん草と卵のソテー カラフルピクルス 麩の味噌汁 デザート	米／上白糖／オリーブ 油／小町麩／薄力粉	鶏もも肉／卵／白味噌 ／ホイップクリーム／牛乳	長葱／にんにく／ほうれん 草／黄パプリカ／赤パプリ カ／きゅうり／絹さや／オ レンジ	ホイップケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
31 ／ 水	食パン まぐろカツ かぼちゃサラダ ふわふわスープ デザート	食パン／薄力粉／パン 粉／調合油／マヨネ ーズ／米／上白糖	めかじき／卵／ロース ハム／干ひじき(ステルス 釜、乾)／油揚げ／牛乳	かぼちゃ／きゅうり／キャ ベツ／コーン缶／コーンク リーム缶／パインアップル ／人参／絹さや	ひじきご飯 牛乳 お菓子 牛乳
		月平均栄養価	エネルギー599kcal	タンパク質23.8g	脂質20.6g

