



令和6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 水	バターロール 白身魚のフリッター アスパラとふわふわ卵 ポパイスープ 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/十勝飲むヨーグ ルト/牛乳	アスパラ/トマト/ほうれ ん草	ちりめん菜ごはん 牛乳	お菓子 牛乳
2 木	ご飯 鶏と葱の甘辛焼き 切干大根のスタミナ炒め 冷やしきゅうりの漬物 あおさのりの味噌汁 デザート	米/上白糖/オリーブ 油/スイートカットポ テト/無塩バター	鶏もも肉/豚ひき肉/ あおさ(素干し)/白味 噌/牛乳/卵黄	長葱/にんにく/切干大根 /人参/コーン缶/にら/ 生姜/きゅうり/小葱/パ インアップル	スイートポテト 牛乳	お菓子 牛乳
7 火	名取うどん 竹輪の天ぷら(ツナ) きゅうりのおかか和え デザート	うどん/マヨネーズ/ 片栗粉/薄力粉/調合 油/クウォーターカッ トポテト/オリーブ油 /上白糖	鶏もも肉/冷凍焼き竹 輪(JFDA)/ツナ缶/ かつお節/牛乳	大根/人参/小松菜/きゅ うり/コーン缶/オレンジ	芋もち 牛乳	お菓子 牛乳
8 水	麦ご飯 鯖の塩焼き きゅうりとトマトの和え物 付け合わせかぼちゃ なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米/押麦/ごま油/上 白糖/上白糖/無塩バ ター/薄力粉	鯖/木綿豆腐/白味噌 /卵/牛乳	きゅうり/トマト/かぼ ちゃ/なめこ/糸みつば/ バナナ	蒸しケーキ(ココア) 牛乳	お菓子 牛乳
9 木	混ぜ込み鮭ご飯 唐揚げ 厚焼き玉子 ブロッコリーソテー ピルクル	米/オリーブ油/強力粉 /薄力粉/ホットケーキ ミックス/バター/タン メン	鶏もも肉/卵/ピルクル	ブロッコリー/もやし/にら /コーン缶	塩ラーメン	お菓子 牛乳
10 金	ご飯 さわらの柚庵焼き 人参しりしり いんげんの煮浸し もやしの味噌汁 デザート、牛乳	米/オリーブ油/タン メン	さわら/ツナ缶/卵/ 豚肩ロース肉/白味噌 /牛乳/粉チーズ	ゆず果汁/人参/いんげん /もやし/パインアップル /トマト/にんにく	ねじりドーナッツ 牛乳	お菓子 牛乳
11 土	ご飯 生姜焼き 小松菜のナムル風 豆腐とわかめの味噌汁 デザート	米/上白糖/オリーブ 油/白いりごま/ごま 油	豚肩ロース肉/木綿豆 腐/生わかめ/白味噌 /牛乳	玉葱/人参/小松菜/キャ ベツ/オレンジ	梅しご飯 牛乳	お菓子 牛乳
13 月	ご飯 鶏の梅風味焼き ニラと卵の炒め物 麩の味噌汁 デザート	米/薄力粉/オリーブ 油/上白糖/マヨネー ズ/小町麩/じゃが芋	鶏もも肉/卵/白味噌 /ベーコン/牛乳	梅干し/大葉/にら/レタ ス/絹さや/りんごジュ ース	じゃがベー 牛乳	お菓子 牛乳
14 火	なめこの和風スパゲッティ ブロッコリーのフリッター 海藻サラダ ジュリアンスープ デザート	スパゲッティ/オリー ブ油/調合油/薄力粉 /フライドポテト	鶏むね肉/卵/ホタテ 風味フレーク/かにフ レーク/牛乳	なめこ/マッシュルーム水 煮/玉葱/にんにく/ブ ロッコリー/きゅうり/レ タス/人参/キャベツ/パ インアップル	フライドポテトガーリック味 牛乳	お菓子 牛乳
15 水	ご飯 サーモンムニエル きゅうりとツナの和え物 豚汁 デザート	米/薄力粉/オリーブ 油/マヨネーズ/強力 粉/ホットケーキミッ クス/無塩バター/調 合油/粉砂糖	トラウトサーモン/ツ ナ缶/豚肩ロース肉/ 白味噌/牛乳	きゅうり/キャベツ/大根 /人参/長葱/ごぼう/パ ナナ	イタリアンラーメン	お菓子 牛乳
16 木	ご飯 ホイコーロー 春雨とハムのサラダ わかめスープ デザート	米/片栗粉/オリーブ 油/緑豆春雨/上白糖 /ごま油/白いりごま /薄力粉/上白糖/調 合油	豚肩ロース肉/ロース ハム/卵/生わかめ/ 牛乳	キャベツ/赤パプリカ/青 ピーマン/きゅうり/トマ ト/パインアップル	ちんすこう 牛乳	お菓子 牛乳
17 金	ご飯 豚肉の塩麩炒め 豆苗とツナの和え物 ブロッコリーのおかかあえ 生揚げとねぎの味噌汁 デザート、牛乳	米/調合油/ごま油/ 上白糖/白すりごま	豚肩ロース肉/ツナ缶 /かつお節/生揚げ/ 白味噌/牛乳/ゼラチ ン	にんにく/長葱/ブロッ コリー/小葱/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
18 土	麻婆丼 かぼちゃ煮 塩だれサラダ 玉葱の味噌汁 デザート	米/ごま油/上白糖/ 片栗粉/上白糖/食パ ン/マーガリン	木綿豆腐/豚ひき肉/ 白味噌/油揚げ/きな 粉/牛乳	長葱/にんにく/生姜/か ぼちゃ/きゅうり/キャ ベツ/トマト/レモン果汁/ 玉葱/オレンジ	きなこトースト 牛乳	お菓子 牛乳
20 月	ご飯 塩から揚げ トマトとおくらの和え物 はんぺん汁 デザート	米/薄力粉/調合油/ ホットケーキミックス /マヨネーズ	鶏もも肉/かつお節/ 牛乳/卵/ツナ缶/はん ぺん	トマト/オクラ/大葉/ キャベツ/オレンジ/玉葱 /三つ葉	ツナパン 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
		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
21 火	シーフードラーメン レバーの竜田揚げ 三色ナムル デザート	生中華麺／片栗粉／調 合油／ごま油／上白糖 ／薄力粉／上白糖／無 塩バター	卵／ホタテ風味フレ ク／かにフレーク／牛 乳／レバー	小葱／キャベツ／ほうれん 草／人参／きゅうり／パイ ンアップル	キャロットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
22 水	わかめごはん かれいの煮付け 小松菜とハムの炒め物 かき卵汁 デザート	米／上白糖／オリーブ 油／ごま油	まがれい／ロースハム ／卵／牛肩ロース肉／ 牛乳	生姜／小松菜／スナップえ んどう／糸みつば／オレン ジ／ごぼう	ごぼうと牛肉の混ぜご飯 牛乳	お菓子 牛乳
23 木	カレーライス サラダスパゲッティ きゃべつのスープ デザート	米／オリーブ油／サラ ダスパゲッティ／マヨ ネーズ／ホットケーキ ミックス／白玉粉	豚肩ロース肉／ロース ハム／ベーコン／十勝 飲むヨーグルト／粉 チーズ／牛乳	玉葱／きゅうり／コーン缶 ／トマト／ブロッコリー／ キャベツ	ボンデケーキ ほうじ茶	お菓子 牛乳
24 金	バターロール 鮭のコーンクリーム焼き コールスロー ベーコンスープ デザート	ロールパン／マヨネ ーズ／スイートカットポ テト／無塩バター／上 白糖	トラウトサーモン／粉 チーズ／かにフレーク ／ベーコン／牛乳／卵 黄	コーンクリーム缶／キャ ベツ／きゅうり／コーン缶 ／レタス／玉葱／野菜生活 ジュース	スイートポテト 牛乳	お菓子 牛乳
25 土	ご飯 焼肉 さつま芋のレモン煮 わかめと玉葱の味噌汁 デザート	米／上白糖／ごま油 ／オリーブ油／白いりご ま／さつま芋	豚肩ロース肉／生わか め／白味噌	にんにく／長葱／キャベツ ／玉葱／オレンジ	わかめご飯 麦茶	お菓子 牛乳
27 月	ご飯 チキン南蛮 春雨の中華炒め 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	米／片栗粉／調合油 ／上白糖／緑豆春雨／ご ま油／強力粉／上白糖 ／無塩バター	鶏もも肉／豚ひき肉 ／木綿豆腐／白味噌／十 勝飲むヨーグルト	長葱／人参／生しいたけ(菌 床栽培、生)／にら／たけの こ水煮／レタス／コーンク リーム缶／コーン缶	コーンパン 玄米茶	お菓子 牛乳
28 火	ご飯 牛肉のしぐれ炊き ほうれん草のお浸し オクラの煮浸し わかめのすまし汁 デザート、牛乳	米／オリーブ油／上白 糖／上白糖	牛ばら肉／かつお節 ／生わかめ／牛乳／ゼラ チン	ごぼう／生姜／絹さや／ほ うれん草／オクラ／パイ ンアップル／りんごジュース	りんごゼリー	お菓子 牛乳
29 水	ご飯 鯖の味噌煮 さつま揚げときゃべつの塩炒 浅漬け なめこの味噌汁 デザート	米／上白糖／オリーブ 油／薄力粉／強力粉 ／上白糖／ごま油／片栗 粉／白いりごま	鯖／白味噌／さつま揚 げ／塩昆布／豚ひき肉 ／卵／牛乳	生姜／キャベツ／きゅうり ／かぶ／なめこ／小松菜 ／メロン／小葱／にんにく	フージャオピン 牛乳	お菓子 牛乳
30 木	冷やしうどん さつま芋の天ぷら 肉入りきんぴら デザート	うどん／白いりごま ／さつま芋／片栗粉／薄 力粉／調合油／上白糖 ／ごま油／もち米／米 ／上白糖	ツナ缶／木綿豆腐／白 味噌／豚肩ロース肉 ／豚ひき肉／牛乳	きゅうり／大葉／ごぼう ／人参／バナナ／たけのこ水 煮／干し椎茸／生姜／にん にく	中華おこわ 牛乳	お菓子 牛乳
31 金	食パン かれいのレモンバター カリフラワーのソテー コーンポタージュ デザート	食パン／薄力粉／オ リーブ油／無塩バター ／マヨネーズ／餃子の 皮	まがれい／ベーコン ／牛乳／十勝飲むヨー グルト／ウィンナー／ピ ザ用チーズ	レモン果汁／カリフラワー ／にんにく／トマト／コー ン缶／コーンクリーム缶	クリスピーピザ 牛乳	お菓子 牛乳
		月平均栄養価	エネルギー591kcal	たんぱく質22.9g	脂質19.2g	



おすすめレシピを公開中♪

