

5月 予定献立表

令和2年5月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1(金)	おかし 牛乳	ご飯 鶏のから揚げ 切干大根サラダ 鮭の味噌汁 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	鶏もも、生姜、醤油、片栗粉、酒、切干大根、人参、きゅうり、コーン、三温糖、酢、ごま油 鮭、玉ねぎ、キャベツ、わかめ、小松菜、えのき、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、豆乳、黒糖、油	幼 610 乳 555	24.6 21.3
2(土)	おかし 牛乳	中華丼 きゅうりのナムル 大根の味噌汁 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、豚肉、にんにく、生姜、青梗菜、ごま油、塩、醤油、片栗粉 きゅうり、ささ身、もやし、大根、ねぎ、しめじ、蕪ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 561 乳 529	22.4 21.0
4(月)		みどりの日				
5(火)		こどもの日				
6(水)		振替休日				
7(木)	果物 牛乳	バターロール 鶏のトマトソース 春野菜サラダ ほうれん草のスープ 果物	おからおにぎり 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、しめじ、黄パプリカ、トマト、にんにく、塩、こしょう、油、ケチャップ、豚肉、人参、ねぎ、大根、椎茸、ほうれん草 じゃが芋、スナップエンドウ、キャベツ、コーン、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、だしかつお、だし昆布	幼 554 乳 513	24.3 22.5
8(金)	おかし 牛乳	ご飯 厚揚げ入り麻婆春雨 新玉ねぎのツナ和え 田舎風味味噌汁 果物	マーブルケーキ 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、春雨、厚揚げ、竹の子、椎茸、醤油、三温糖、塩、小麦粉、BP、ココア、マーガリン ブロッコリー、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、レモン汁、ねぎ、じゃが芋、ごぼう、しめじ、豚肉、蕪ねぎ、だしかつお、昆布、味噌、豆乳	幼 611 乳 566	22.4 21.1
9(土)	おかし 牛乳	そぼろ丼 野菜の甘酢和え キャベツの味噌汁 果物	おかし 牛乳	鶏ひき、玉ねぎ、人参、小松菜、コーン、生姜、醤油、塩、ごま油、三温糖 大根、きゅうり、黄パプリカ、酢、キャベツ、ねぎ、えのき、蕪ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 649 乳 600	24.7 22.8
11(月)	おかし 牛乳	ご飯 カレイの煮つけ 昆布和え 油揚げの味噌汁 果物	ジャージャー麺 牛乳	カレイ、生姜、三温糖、醤油、みりん、キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、鶏ささみ、昆布、塩、ごま油 ねぎ、油揚げ、かぶ、えのき、小松菜、だし煮干し、だし昆布、味噌、玉ねぎ、もやし、豚ひき	幼 528 乳 503	27.7 25.3
12(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば アスパラの胡麻和え 中華風コーンスープ 果物	鮭わかめおにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、豚肉、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉、鮭、わかめ アスパラガス、もやし、きゅうり、黄パプリカ、すりごま、三温糖、ねぎ、大根、干し椎茸、鶏ひき、蕪ねぎ、コーン、だしかつお、だし昆布	幼 572 乳 542	25.5 23.2
13(水)	おかし 牛乳	チキンカレー かぶとコーンのサラダ ミネストローネ 果物	キャロットケーキ 牛乳	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、鶏もも、カットマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう、豆乳、BP、マーガリン かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、酢、三温糖、ねぎ、カットマト、豚肉、しめじ、キャベツ、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 621 乳 578	23.8 22.1
14(木)	果物 牛乳	レーズンパン ポークカツレツ 果物 ブロッコリーのしらす和え キャベツのスープ	ピラフ 牛乳	豚肩ロース、にんにく、粉チーズ、パセリ、塩、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、ピーマン、鶏肉 ブロッコリー、人参、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、キャベツ、えのき、コーン、玉ねぎ、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油	幼 562 乳 520	24.5 22.7
15(金)	おかし 牛乳	ひじきご飯 鮭の西京焼き かぼちゃサラダ 豆腐のすまし汁 果物	シュガートースト 牛乳	ひじき、鶏肉、いんげん、人参、鮭、生姜、三温糖、味噌、酒、みりん、マーガリン、砂糖 かぼちゃ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、ねぎ、鶏茸、大根、豆腐、わかめ、蕪ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩	幼 547 乳 515	24.1 22.4
16(土)	おかし 牛乳	チャーハン 鶏のうま煮 生姜スープ 果物	おかし 牛乳	ねぎ、人参、黄パプリカ、青梗菜、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩 大根、玉ねぎ、鶏もも、蕪ねぎ、だしかつお、だし昆布、三温糖、えのき、ねぎ、キャベツ、小松菜	幼 635 乳 589	24.4 22.6
18(月)	おかし 牛乳	焼肉丼 大根サラダ わかめスープ 果物	ジャムサンド 牛乳	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、牛脂、三温糖、ごま油、片栗粉、マーガリン、ブルーベリージャム 大根、きゅうり、しらす、すりごま、酢、わかめ、ねぎ、竹の子、えのき、蕪ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩	幼 617 乳 571	28.3 25.8
19(火)	果物 牛乳	ミートソーススパゲティ コールスロー かぶのスープ 果物	ツナおにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、にんにく、カットマト、トマトピューレ、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース、ツナ キャベツ、きゅうり、コーン、オリーブオイル、こしょう、酢、ねぎ、かぶ、もやし、しめじ、小松菜、鶏肉、だしかつお、だし昆布、醤油	幼 616 乳 578	23.6 21.9
20(水)	おかし 牛乳	ご飯 鮭のあんかけ ささ身のサラダ さつま芋の味噌汁 果物	肉うどん 牛乳	鮭、玉ねぎ、人参、竹の子、えのき、いんげん、生姜、だしかつお、だし昆布、醤油、酒、塩、片栗粉 きゅうり、キャベツ、ささみ、マヨネーズ、ねぎ、さつま芋、鶏茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌、豚肉、蕪ねぎ、もやし	幼 552 乳 522	26.0 23.9
21(木)	果物 牛乳	胚芽ロール タンドリーチキン 果物 野菜の胡麻味噌和え アスパラのスープ	ケチャップライス 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、三温糖、塩、醤油、カレー粉、オリーブオイル、豚肉、アスパラガス、キャベツ、ねぎ じゃが芋、人参、黄パプリカ、ブロッコリー、すりごま、いりごま、味噌、油、だしかつお、だし昆布、ピーマン、鶏肉、しめじ	幼 589 乳 526	26.6 23.8
22(金)	おかし 牛乳	ゆかりご飯 生姜焼き ひじきの煮もの 厚揚げの味噌汁 果物	いちごドーナツ 牛乳	豚肩ロース、玉ねぎ、生姜、キャベツ、酒、三温糖、みりん、醤油、ひじき、さつま揚げ、しらす、いんげん、えのき、油揚げ ねぎ、人参、大根、椎茸、厚揚げ、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、いちごソース、豆乳、油	幼 593 乳 555	22.1 20.8
23(土)	おかし 牛乳	カレーピラフ コロコロサラダ もやしのスープ 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、豚ひき、カレー粉、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、油、だしかつお、だし昆布 じゃが芋、黄パプリカ、きゅうり、醤油、三温糖、オリーブオイル、酢、もやし、ねぎ、キャベツ、小松菜、鶏肉	幼 552 乳 522	20.9 19.8
25(月)	おかし 牛乳	ハヤシライス ブロッコリーサラダ かぼちゃスープ 果物	おからケーキ 牛乳	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース・ピューレ、牛脂、にんにく、生姜、小麦粉、油、塩、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖、豆乳 ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、かぼちゃ、ねぎ、蕪ねぎ、蕪ねぎ、豚ひき、だしかつお、だし昆布、BP、おから、レーズン	幼 585 乳 545	22.3 20.9
26(火)	果物 牛乳	醤油ラーメン じゃが芋のそぼろ煮 わかめの酢の物 果物	ごま塩おにぎり 牛乳	ねぎ、人参、もやし、干し椎茸、豚肉、にんにく、生姜、ニラ、だしかつお、昆布、煮干し、醤油、塩、ごま油、ごま塩 じゃが芋、玉ねぎ、生姜、豚ひき、三温糖、酒、片栗粉、きゅうり、わかめ、キャベツ、黄パプリカ、しらす、酢	幼 621 乳 582	25.3 23.3
27(水)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 塩キャベツサラダ ワンタンスープ 果物	マカロニ洋風煮 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、片栗粉、ピーマン キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、塩、酢、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、蕪ねぎ、干し椎茸、えのき、だしかつお、だし昆布	幼 546 乳 517	23.3 21.8
28(木)	果物 牛乳	パンブキンパン 鮭のタルタルソース焼き ひじきサラダ 大根スープ 果物	中華おこわ 牛乳	鮭、玉ねぎ、たくあん、にんにく、生姜、パセリ、大豆マヨネーズ、酢、砂糖、醤油、塩、こしょう、竹の子、干し椎茸 ひじき、人参、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、油、ねぎ、トマト、大根、豚肉、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 533 乳 497	25.8 23.6
29(金)	おかし 牛乳	洋風炊き込みご飯 ふわふわ揚げ アスパラサラダ ポテトスープ 果物	食パン カップケーキ 牛乳	トマト、ツナ、しめじ、にんにく、いんげん、鶏ひき、豆腐、玉ねぎ、コーン、ピーマン、蕪根、生姜、片栗粉、豆乳、酒、油、生クリーム、苺 じゃが芋、人参、ねぎ、豚肉、えのき、スナップエンドウ、だし、醤油、アスパラ、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、マカロニ、バナナ、みかん缶	幼 621 乳 573	22.9 21.4
30(土)	おかし 牛乳	鶏肉丼 おから和え 春雨スープ 果物	おかし 牛乳	人参、玉ねぎ、鶏もも、椎茸、蕪ねぎ、三温糖、醤油、塩、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ 春雨、もやし、ねぎ、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布、ごま油	幼 601 乳 582	23.7 22.1

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値 幼児 574 24.4

平均 585 24.3

乳児 472 20.1

乳 546 22.4