

5月 予定献立表

令和3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(土)	おかし 牛乳	ピラフ 鶏のトマト煮 コーンスープ パナナ	おかし 牛乳	鶏肉、ピーマン、玉ねぎ、鶏もも、キャベツ、じゃが芋、にんにく、カットトマト、パセリ、油、こしょう、ケチャップ、三温糖 ねぎ、人参、えのき、コーン、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油、塩	幼 598 乳 559	23.8 22.1
3(月)		憲法記念日				
4(火)		みどりの日				
5(水)		こどもの日				
6(木)	果物 牛乳	レーズンパン タンドリーチキン オレンジ 大根のシャキシャキサラダ ミネストローネ	ツナおにぎり 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、ツナ、だしかつお 大根、きゅうり、もやし、しらす、すりごま、酢、ごま油、人参、カットトマト、豚肉、しめじ、キャベツ、小松菜、だし昆布	幼 530 乳 509	24.9 23.0
7(金)	おかし 牛乳	ゆかりご飯 鰯の味噌煮 しょうゆフレンチ 竹の子のすまし汁 パナナ	新じゃがフライ 牛乳	鰯、ねぎ、生姜、だしかつお、だし昆布、味噌、みりん、砂糖、キャベツ、きゅうり、コーン、ささ身、酢、油 竹の子、人参、玉ねぎ、わかめ、えのき、小松菜、豚ひき、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、じゃが芋、青のり	幼 523 乳 499	25.3 23.4
8(土)	おかし 牛乳	そぼろ丼 野菜の甘酢和え 小松菜の味噌汁 パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、鶏ひき、生姜、もやし、人参、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、油、片栗粉 大根、きゅうり、黄パプリカ、酢、小松菜、舞茸、ねぎ、キャベツ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 635 乳 575	24.5 22.5
10(月)	おかし 牛乳	ひじきご飯 揚げ豆腐のあんかけ おかか和え かぶの味噌汁 いちご	シュガートースト 牛乳	ひじき、鶏肉、いんげん、木綿、玉ねぎ、椎茸、アスパラガス、生姜、豚ひき、片栗粉、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、油 キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、かつお節、ねぎ、もやし、かぶ、しめじ、葉ねぎ、味噌、マーガリン、砂糖	幼 546 乳 506	21.6 19.8
11(火)	果物 牛乳	タンメン かぼちゃのいとこ煮 ささ身のサラダ パナナ	わかめおにぎり 牛乳	豚肉、キャベツ、人参、もやし、にんにく、生姜、椎茸、ねぎ、青梗菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ごま油 かぼちゃ、小豆、だしかつお、だし昆布、ささみ、ブロッコリー、きゅうり、コーン、ごま、すりごま、酢、わかめ	幼 601 乳 554	24.1 22.3
12(水)	おかし 牛乳	ご飯 カレイの煮つけ オレンジ 新玉ねぎのツナ和え 田舎風味噌汁	野菜蒸しパン 牛乳	カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、レモン汁 豚肉、じゃが芋、大根、しめじ、ねぎ、葉ねぎ、だし煮干し、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、豆乳、かぼちゃ、ほうれん草	幼 572 乳 535	25.1 23.2
13(木)	果物 牛乳	胚芽ロール ハンバーグ グレープフルーツ 切干大根のサラダ ほうれん草のスープ	ケチャップライス 牛乳	豚ひき、玉ねぎ、ゼラチン、パン粉、豆乳、こしょう、ケチャップ、ソース、三温糖、切干大根、きゅうり、コーン、酢、ごま油 人参、ねぎ、えのき、もやし、キャベツ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ピーマン、鶏肉	幼 571 乳 542	25.5 23.5
14(金)	おかし 牛乳	カレーライス 野菜の胡麻味噌和え トマトと大根のスープ オレンジ	きつねうどん 牛乳	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、豚肉、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、油揚げ、キャベツ、ほうれん草 じゃが芋、黄パプリカ、ブロッコリー、アスパラガス、ごま、味噌、三温糖、ねぎ、トマト、大根、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油	幼 565 乳 529	23.7 22.1
15(土)	おかし 牛乳	鶏肉丼 塩キャベツサラダ お麴の味噌汁 パナナ	おかし 牛乳	鶏もも、人参、椎茸、玉ねぎ、葉ねぎ、きざみ海苔、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、塩 キャベツ、きゅうり、コーン、ごま、ごま油、酢、麴、ねぎ、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 625 乳 580	24.9 23.0
17(月)	おかし 牛乳	ご飯 鶏のから揚げ 彩りナムル 豆腐の味噌汁 オレンジ	ジャージャー麺 牛乳	鶏もも、生姜、醤油、片栗粉、酒、油、もやし、ピーマン、黄パプリカ、人参、ツナ、にんにく、すりごま、ごま油、塩 ねぎ、大根、豆腐、わかめ、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌、玉ねぎ、竹の子、豚ひき	幼 572 乳 535	29.1 26.4
18(火)	果物 牛乳	ミートソースバゲティ ひじきのサラダ スナップエンドウのスープ いちご	おかかおにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、にんにく、カットマト、トマトビュレ、小麦粉、油、塩、ケチャップ、ソース、かつお節 ひじき、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、醤油、酢、三温糖、ねぎ、えのき、鶏肉、コーン、スナップエンドウ、だし昆布	幼 600 乳 550	24.0 22.2
19(水)	おかし 牛乳	焼肉丼 春雨サラダ 大根の味噌汁 グレープフルーツ	お麴ラスク 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、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉 鶏ささみ、春雨、きゅうり、黄パプリカ、酢、大根、ねぎ、葉ねぎ、椎茸、だしかつお、だし昆布、味噌、マーガリン、ココア、麴	幼 545 乳 513	25.7 23.7
20(木)	果物 牛乳	さつま芋パン 鮭のタルタル焼き アスパラサラダ かぼちゃスープ オレンジ	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、胡椒、豚肉、干し椎茸、竹の子 アスパラガス、キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、酢、オリーブオイル、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だしかつお・昆布	幼 574 乳 482	26.3 22.3
21(金)	おかし 牛乳	ふりかけご飯 ねぎ塩チキン 野菜の浅漬け 油揚げの味噌汁 パナナ	きな粉クリーム サンド 牛乳	小松菜、人参、じゃこ、ごま、海苔、鶏もも、ねぎ、にんにく、ごま油、塩、片栗粉、マーガリン、きな粉、味噌 キャベツ、きゅうり、かぶ、黄パプリカ、だしかつお、醤油、酢、玉ねぎ、油揚げ、大根、えのき、ほうれん草、だし煮干し・昆布	幼 629 乳 584	25.1 23.2
22(土)	おかし 牛乳	チャーハン キャベツと鶏の中華煮 もやしのスープ パナナ	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、もやし、玉ねぎ、舞茸、小松菜、だし昆布 キャベツ、竹の子、椎茸、鶏もも、にんにく、だしかつお、酒、みりん、片栗粉	幼 618 乳 575	23.4 21.8
24(月)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 昆布和え ワンタンスープ パナナ	焼きそば 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、ごま油、醤油、味噌、三温糖、片栗粉、豚肉、もやし キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、塩昆布、塩、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、えのき、だしかつお、だし昆布	幼 549 乳 519	23.5 21.9
25(火)	果物 牛乳	カレーうどん 新ごぼうと豚肉の煮物 酢の物 いちご	そぼろおにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、舞茸、鶏肉、油揚げ、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、カレー粉、小麦粉、油 豚肩ロース、ごぼう、白滝、いんげん、生姜、酒、三温糖、きゅうり、わかめ、キャベツ、黄パプリカ、ツナ、酢、鶏ひき	幼 583 乳 541	26.4 23.9
26(水)	おかし 牛乳	ハヤシライス ブロッコリーのしらす和え ポテトスープ オレンジ	ジャムサンド 牛乳	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトビュレ、にんにく、牛脂、小麦粉、油、塩、ケチャップ、ソース、醤油、三温糖 ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、じゃが芋、ねぎ、豚ひき、えのき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、ブルーベリージャム	幼 632 乳 583	24.4 22.7
27(木)	果物 牛乳	チーズパン 鶏のパン粉焼き マカロニサラダ 春キャベツのスープ グレープフルーツ	カレーピラフ 牛乳	鶏むね、にんにく、パセリ、パン粉、胡椒、酒、オリーブオイル、きゅうり、ブロッコリー、マカロニ、ツナ、コーン、マヨネーズ ねぎ、人参、キャベツ、竹の子、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、玉ねぎ、ピーマン、豚ひき	幼 573 乳 529	28.7 26.0
28(金)	おかし 牛乳	アンパンマンご飯 白身魚の磯辺揚げ かぶとコーンのサラダ 豚汁 メロン	いちごのケーキ 牛乳	トマト、ツナ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、ケチャップ、塩、胡椒、油、カレイ、青のり、生姜、ヤングコーン、かぶ、コーン、豆乳クリーム、豆乳 きゅうり、キャベツ、酢、三温糖、ねぎ、里芋、ごぼう、葉ねぎ、しめじ、豚肉、油揚げ、だし煮干し・昆布、味噌、小麦粉、BP、苺ジャム、苺、マーガリン	幼 629 乳 581	23.4 21.9
29(土)	おかし 牛乳	中華丼 鶏と大根の煮物 わかめの味噌汁 パナナ	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 鶏もも、大根、いんげん、だしかつお、みりん、砂糖、わかめ、もやし、ねぎ、えのき、葉ねぎ、だし昆布、味噌	幼 620 乳 577	25.5 23.5
31(月)	おかし 牛乳	ご飯 鶏の香味焼き ほうれん草の白和え さつま芋の味噌汁 グレープフルーツ	黒糖ドーナツ 牛乳	鶏もも、ねぎ、生姜、醤油、砂糖、みりん、ほうれん草、人参、もやし、白滝、黄パプリカ、木綿、ねりごま、すりごま、醤油、味噌 玉ねぎ、さつま芋、舞茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、小麦粉、BP、黒糖、豆乳、油	幼 596 乳 554	23.1 21.6

※ 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 581 24.7

乳児 481 20.5

幼 586 24.9

乳 544 22.9