

5月 予定献立表

令和5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(月)	おかし	味噌ラーメン 鶏と大根の煮物	黒糖蒸しパン	ねぎ、人参、キャベツ、コーン、にんにく、生姜、豚肉、だしかつお、だし昆布、味噌、醤油、塩、ごま油、大根、鶏もも	幼 581	28.1
	牛乳	ツナサラダ 清見オレンジ	牛乳	いんげん、三温糖、ツナ、きゅうり、アスパラガス、もやし、酢、オリーブオイル、小麦粉、BP、豆乳、黒糖	乳 515	24.5
2(火)	おかし	ちまき風ご飯 白身魚のフライ	柏餅 乳児：ゆかりおにぎり	竹の子、干し椎茸、豚ひき、カレー、人参、スナップエンドウ、小麦粉、パン粉、ケチャップ、大豆マヨネーズ、春雨、きゅうり、柏の葉	幼 577	26.9
	牛乳	春雨サラダ 春キャベツの味噌汁 いちご	牛乳	黄パプリカ、鶏ささぎ、醤油、三温糖、酢、ごま油、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、油揚げ、だし煮干し、だし昆布、味噌、上新粉、白玉粉、こしあん	乳 511	23.1
3(水)	憲法記念日					
4(木)	みどりの日					
5(金)	こどもの日					
6(土)	おかし	チャーハン 豚肉とキャベツの炒め煮	おかし	ねぎ、人参、黄パプリカ、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩、豚肉、キャベツ、にんにく、ピーマン、味噌、三温糖	幼 569	24.3
	牛乳	もやしのスープ パナナ	牛乳	玉ねぎ、もやし、わかめ、しめじ、だしかつお、だし昆布	乳 510	21.6
8(月)	おかし	わかめご飯 鶏の香味焼き オレンジ	バナナケーキ	鶏もも、ねぎ、生姜、醤油、三温糖、みりん、かぶ、コーン、きゅうり、プロッコリー、人参、油、塩、酢	幼 558	22.9
	牛乳	かぶとコーンのサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳	玉ねぎ、えのき、小松菜、豆腐、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、バナナ、豆乳	乳 502	20.9
9(火)	果物	ミートソースパゲティ グレープフルーツ	鮭ピラフ	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、カットマト、トマトピューレ、にんにく、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース、鮭、小松菜、コーン	幼 596	26.2
	牛乳	キャベツのレモンサラダ アスパラのスープ	牛乳	キャベツ、きゅうり、しらす、ごま、醤油、レモン汁、オリーブオイル、アスパラガス、じゃが芋、しめじ、鶏肉、だしかつお、だし昆布、バター	乳 520	23.0
10(水)	おかし	ご飯 鯖の味噌煮	きつねうどん	鯖、生姜、だしかつお、だし昆布、味噌、みりん、三温糖、酒、醤油、かぼちゃ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ	幼 529	24.5
	牛乳	かぼちゃサラダ 大根のスープ パナナ	牛乳	大根、玉ねぎ、椎茸、いんげん、豚肉、だしかつお、だし昆布、塩、ねぎ、油揚げ、小松菜)	乳 484	22.3
11(木)	果物	かぼちゃ食パン チキンカツ オレンジ	ビビンバおにぎり	鶏むね肉、塩、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、プロッコリー、人参、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油	幼 539	26.8
	牛乳	プロッコリーのしらす和え オニオンスープ	牛乳	玉ねぎ、にんにく、キャベツ、しめじ、小松菜、油、だしかつお、だし昆布、醤油、こしょう、ほうれん草、豚ひき、生姜、ごま	乳 507	24.2
12(金)	おかし	ご飯 麻婆豆腐	ポテサラサンド	玉ねぎ、人参、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、じゃが芋、ツナ、大豆マヨネーズ	幼 612	26.7
	牛乳	昆布和え ワンタンスープ いちご	牛乳	プロッコリー、黄パプリカ、きゅうり、塩昆布、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお、だし昆布、豆乳	乳 537	23.4
13(土)	おかし	鶏肉丼 切り干し大根のサラダ	おかし	鶏もも、椎茸、玉ねぎ、葉ねぎ、きざみ海苔、醤油、三温糖、塩、切干大根、きゅうり、コーン、酢、ごま油	幼 611	24.3
	牛乳	麩の味噌汁 パナナ	牛乳	麩、ねぎ、人参、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 554	22.3
15(月)	おかし	ご飯 鮭のねぎ塩焼き	ジャムトースト	鮭、ねぎ、にんにく、生姜、ごま油、塩、醤油、みりん、片栗粉、ひじき、人参、白滝、いんげん、えのき、油揚げ、三温糖	幼 524	28.0
	牛乳	ひじきの煮物 豚汁 パナナ	牛乳	玉ねぎ、大根、里芋、ごぼう、葉ねぎ、舞茸、豚肉、だしかつお、だし昆布、味噌、いちごジャム	乳 476	24.4
16(火)	果物	カレーうどん さつま芋の甘煮	そばろおにぎり	玉ねぎ、人参、豚肉、油揚げ、小松菜、にんにく、生姜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、カレー粉、小麦粉、油	幼 567	21.4
	牛乳	野菜の白和え いちご	牛乳	さつま芋、三温糖、ほうれん草、いんげん、もやし、白滝、黄パプリカ、木綿、ねりごま、すりごま、味噌、鶏ひき	乳 494	19.3
17(水)	おかし	ハヤシライス 人参ドレッシングのサラダ	焼きそば	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、にんにく、牛脂、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖	幼 576	25.2
	牛乳	かぶのスープ オレンジ	牛乳	きゅうり、プロッコリー、黄パプリカ、玉ねぎ、酢、ねぎ、キャベツ、舞茸、かぶ、葉ねぎ、鶏肉、だしかつお、だし昆布、もやし	乳 514	22.4
18(木)	果物	バターロール パジルチキン メロン	中華おこわ	鶏もも、にんにく、パジル、オリーブオイル、酒、塩、胡椒、キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、醤油、酢、油	幼 534	25.7
	牛乳	しょうゆフレンチ トマトと大根のスープ	牛乳	ねぎ、トマト、大根、しめじ、小松菜、豚肉、だしかつお、だし昆布、竹の子、干し椎茸、ごま油	乳 506	23.0
19(金)	おかし	ゆかりご飯 カレイの煮つけ パナナ	マーブルケーキ	ゆかり、カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、大根、きゅうり、人参、もやし、しらす、すりごま、酢、ごま油	幼 538	25.4
	牛乳	大根ジャキジャキサラダ 厚揚げの味噌汁	牛乳	玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、厚揚げ、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、豆乳、ココア、バター	乳 486	22.4
20(土)	おかし	焼肉丼 塩キャベツサラダ	おかし	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉	幼 595	25.4
	牛乳	チンゲン菜のスープ パナナ	牛乳	キャベツ、きゅうり、いりごま、酢、青梗菜、大根、舞茸、だしかつお、だし昆布	乳 530	22.5
22(月)	おかし	ふりかけご飯 鶏チリ	きな粉トースト	小松菜、人参、ごま、じゃこ、小松菜、鶏むね、生姜、にんにく、ねぎ、塩、酒、醤油、三温糖、ケチャップ、酢、片栗粉、小麦粉、油、きな粉	幼 606	26.8
	牛乳	切干大根の煮物 田舎風味味噌汁 いちご	牛乳	切干大根、白滝、えのき、油揚げ、いんげん、さつま揚げ、じゃが芋、人参、玉ねぎ、豚肉、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、マーガリン	乳 535	23.5
23(火)	果物	あんかけ焼きそば ならもやしナムル	鶏ごぼうご飯	豚肉、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉、なら、もやし	幼 543	25.2
	牛乳	華風スープ パナナ	牛乳	きゅうり、ごま、ねぎ、えのき、豚ひき、生姜、木綿、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、鶏肉、ごぼう、人参	乳 486	22.4
24(水)	おかし	ご飯 豆腐のうま煮 ささ身のマヨサラダ	オレンジケーキ	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、にんにく、生姜、豚肉、木綿、醤油、塩、片栗粉、きゅうり、プロッコリー	幼 551	25.2
	牛乳	わかめの味噌汁 メロン	牛乳	黄パプリカ、ささみ、マヨネーズ、わかめ、ねぎ、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、豆乳、オレンジ	乳 493	22.4
25(木)	果物	胚芽ロール 鮭のクリームソース	昆布おにぎり	鮭、玉ねぎ、人参、コーン、生姜、にんにく、牛乳、バセリ、小麦粉、油、塩、じゃが芋、プロッコリー、黄パプリカ、ツナ、醤油	幼 562	28.1
	牛乳	じゃが芋のサラダ ミネストローネ オレンジ	牛乳	オリーブオイル、酢、三温糖、カットマト、しめじ、キャベツ、ほうれん草、にんにく、豚肉、だしかつお、ケチャップ、ごま昆布	乳 515	25.0
26(金)	おかし	カレーライス コールスローサラダ	ジャージャー麺	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、キャベツ、きゅうり	幼 568	23.4
	牛乳	コーンスープ パナナ	牛乳	黄パプリカ、オリーブオイル、酢、三温糖、コーン、ねぎ、大根、椎茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、豚ひき、もやし	乳 523	21.5
27(土)	おかし	ピラフ 鶏のトマト煮	おかし	玉ねぎ、いんげん、コーン、鶏肉、バター、こしょう、にんにく、キャベツ、鶏もも、カットマト、ケチャップ、三温糖	幼 590	24.0
	牛乳	えのきスープ パナナ	牛乳	ねぎ、えのき、人参、じゃが芋、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、油	乳 525	21.3
29(月)	おかし	ご飯 アジの南蛮漬け パナナ	ジャムサンド	鮭、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、塩、酒、片栗粉、醤油、酢、三温糖、いんげん、きゅうり、ごま、すりごま	幼 574	24.5
	牛乳	いんげんの胡麻和え さつま芋の味噌汁	牛乳	さつま芋、ねぎ、しめじ、小松菜、豚肉、だしかつお、だし昆布、味噌、ブルーベリージャム	乳 526	22.1
30(火)	果物	煮込みうどん かぼちゃのいとこ煮	ルーロー飯	ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、大根、豚肉、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、かぼちゃ、小豆	幼 533	25.2
	牛乳	小松菜のお浸し オレンジ	牛乳	小松菜、きゅうり、えのき、しらす、油揚げ、豚肩ロース、玉ねぎ、チンゲン菜、生姜	乳 489	22.3
31(水)	おかし	ケチャップライス 豆腐ハンバーグ いちご	フルーツパバリア	ピーマン、鶏肉、木綿、鶏ひき、玉ねぎ、人参、アスパラガス、ゼラチン、パン粉、豆乳、ケチャップ、ソース、三温糖、ヨーグルト、オレンジジュース	幼 585	21.2
	牛乳	マカロニサラダ スナップエンドウのスープ	牛乳	マカロニ、キャベツ、きゅうり、ツナ、醤油、酢、オリーブオイル、ねぎ、舞茸、大根、スナップエンドウ、だしかつお、昆布、生クリーム、メロン、みかん缶	乳 545	19.7

※ 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	平均値	566	25.2
	乳児	471	20.0		512	22.5