

5月 予定献立表

令和4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)
2(月)	おかし 牛乳	カレーライス グリーンサラダ 清見オレンジ スナップエンドウのスープ	きな粉蒸しパン 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、胡椒、小麦粉、BP、きな粉、豆乳 キャベツ、黄パプリカ、きゅうり、ブロッコリー、オリーブオイル、酢、三温糖、ねぎ、えのき、もやし、スナップエンドウ、だしかつお・昆布、醤油	幼 574 乳 532	24.6 22.8
3(火)		憲法記念日				
4(水)		みどりの日				
5(木)		こどもの日				
6(金)	おかし 牛乳	ゆかりご飯 カレイの煮つけ パナナ 野菜の胡麻味噌和え 竹の子のすまし汁	マカロニ洋風煮 牛乳	カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、竹の子、人参、ねぎ、わかめ、椎茸、小松菜、鶏肉、だしかつお・昆布、塩 じゃが芋、黄パプリカ、ブロッコリー、アスパラガス、すりごま、いりごま、味噌、油、玉ねぎ、ピーマン、豚ひき	幼 517 乳 490	25.3 23.4
7(土)	おかし 牛乳	鶏肉丼 野菜の浅漬け 小松菜の味噌汁 パナナ	おかし 牛乳	鶏もも、人参、椎茸、玉ねぎ、葉ねぎ、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、かぶ、酢、えのき、ねぎ、もやし、小松菜、味噌	幼 580 乳 540	23.5 21.9
9(月)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 甘酢和え かぶのスープ パナナ	セサミトースト 牛乳	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、塩、片栗粉 大根、きゅうり、黄パプリカ、酢、ねぎ、舞茸、かぶ、葉ねぎ、豚肉、だしかつお、だし昆布、マーガリン、すりごま	幼 555 乳 509	23.0 21.3
10(火)	果物 牛乳	鶏ごぼううどん かぼちゃのいとこ煮 アスパラのサラダ いちご	鮭ピラフ 牛乳	油揚げ、鶏もも、里芋、人参、ごぼう、ねぎ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、味噌、鮭、小松菜、玉ねぎ、コーン かぼちゃ、小豆、醤油、塩、アスパラガス、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル	幼 531 乳 498	25.0 22.9
11(水)	おかし 牛乳	炊き込みご飯 鱈のパン粉焼き 清見オレンジ 野菜の海苔和え さつま芋の味噌汁	ジャージャー麺 牛乳	鱈、にんにく、パセリ、パン粉、塩、胡椒、オリーブオイル、さつま芋、ねぎ、えのき、葉ねぎ、だしかつお・昆布、味噌、玉ねぎ きゅうり、人参、もやし、黄パプリカ、キャベツ、もみり、醤油、三温糖、酢、ごま油、しめじ、鶏肉、生姜、椎茸、豚ひき、竹の	幼 561 乳 522	27.4 25.0
12(木)	果物 牛乳	パンブキンパン タンドリーチキン パナナ フレンチサラダ トマトと大根のスープ	そぼろおにぎり 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、鶏ひき キャベツ、人参、きゅうり、コーン、酢、ねぎ、人参、トマト、大根、椎茸、小松菜、だしかつお・昆布	幼 588 乳 540	25.6 23.5
13(金)	おかし 牛乳	ご飯 新ごぼうと豚肉の煮物 オレンジ ガーリックサラダ ほうれん草の味噌汁	バナナケーキ 牛乳	豚肩ロース、玉ねぎ、人参、ごぼう、白滝、いんげん、生姜、油、だしかつお・昆布、醤油、酒、三温糖、小麦粉、BP、豆乳 ブロッコリー、黄パプリカ、きゅうり、にんにく、鶏ささ身、酢、ごま油、ねぎ、もやし、えのき、ほうれん草、味噌、バナナ	幼 560 乳 521	22.6 21.2
14(土)	おかし 牛乳	ピラフ 鶏のトマト煮 もやしのスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、鶏肉、油、醤油、もやし、ねぎ、舞茸、小松菜 にんにく、キャベツ、鶏もも、カットマト、ケチャップ、塩、こしょう、三温糖、だしかつお・昆布	幼 584 乳 543	23.7 22.0
16(月)	おかし 牛乳	わかめご飯 鮭のねぎ塩焼き マカロニサラダ 豚汁 オレンジ	野菜蒸しパン 牛乳	鮭、ねぎ、にんにく、生姜、ごま油、塩、醤油、みりん、片栗粉、小麦粉、BP、かぼちゃ、豆乳、味噌、だし煮干し・昆布 マカロニ、きゅうり、人参、ブロッコリー、ささ身、マヨネーズ、玉ねぎ、じゃが芋、ごぼう、葉ねぎ、しめじ、豚肉、油揚げ	幼 599 乳 552	27.3 25.0
17(火)	果物 牛乳	醤油ラーメン 鶏と大根の煮物 ツナサラダ パナナ	おかかおにぎり 牛乳	豚肉、ねぎ、人参、干し椎茸、キャベツ、にんにく、ニラ、だしかつお・昆布、醤油、塩、ごま油 鶏もも、大根、しめじ、いんげん、ツナ、かぶ、もやし、きゅうり、三温糖、酢、オリーブオイル、かつお節	幼 572 乳 527	27.4 24.9
18(水)	おかし 牛乳	そぼろ丼 しょうゆフレンチ かぼちゃの味噌汁 オレンジ	ココアクリーム サンド 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 キャベツ、きゅうり、コーン、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だしかつお・昆布、ココア、マーガリン	幼 610 乳 561	26.6 24.4
19(木)	果物 牛乳	さつま芋パン 豆腐ハンバーグ いちご かぶとコーンのサラダ ミネストローネ	中華おこわ 牛乳	木綿、鶏ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、塩、こしょう、パン粉、豆乳、ケチャップ、ソース、三温糖、竹の子、干し椎茸、豚肉 かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、油、酢、ねぎ、カットマト、しめじ、キャベツ、にんにく、小松菜、だしかつお・昆布、醤油、ケチャップ	幼 581 乳 485	27.1 22.8
20(金)	おかし 牛乳	ご飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ 厚揚げの味噌汁 オレンジ	カレーうどん 牛乳	鶏もも、生姜、醤油、片栗粉、酒、油、厚揚げ、玉ねぎ、舞茸、ほうれん草、だしかつお・昆布、味噌 春雨、人参、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、三温糖、酢、ごま油、ねぎ、油揚げ、小松菜、カレー粉	幼 533 乳 499	26.5 24.3
21(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 塩キャベツサラダ わかめスープ パナナ	おかし 牛乳	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 キャベツ、きゅうり、コーン、いりごま、酢、ねぎ、わかめ、青梗菜、えのき、だしかつお・昆布	幼 599 乳 555	25.6 23.6
23(月)	おかし 牛乳	ごま塩ご飯 鶏の香味焼き パナナ ひじきの煮物 けんちん汁	焼きそば 牛乳	鶏もも、ねぎ、生姜、玉ねぎ、人参、ごぼう、大根、木綿、小松菜、醤油、塩、油、みりん、豚肉 ひじき、さつま揚げ、白滝、いんげん、えのき、油揚げ、だしかつお・昆布、三温糖、キャベツ、もやし	幼 533 乳 503	25.0 23.1
24(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば ささ身のマヨサラダ ワンタンスープ オレンジ	ツナおにぎり 牛乳	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、ツナ きゅうり、ブロッコリー、黄パプリカ、ささみ、マヨネーズ、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお・昆布	幼 579 乳 546	26.0 23.9
25(水)	おかし 牛乳	ハヤシライス 切干大根のサラダ お麩のスープ メロン	ジャムケーキ 牛乳	玉ねぎ、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、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖、ブルーベリージャム 切干大根、人参、きゅうり、コーン、酢、ごま油、ねぎ、舞茸、ほうれん草、鮭、鶏肉、だしかつお・昆布、BP、豆乳、マーガリン	幼 607 乳 558	23.3 21.7
26(木)	果物 牛乳	チーズパン 白身魚のフライ パナナ コールスローサラダ ポテトスープ	炊込み鶏ご飯 牛乳	カレイ、小麦粉、パン粉、ソース、ケチャップ、三温糖、鶏もも、生姜、しめじ、だしかつお・昆布、醤油、油 キャベツ、人参、きゅうり、コーン、オリーブオイル、塩、酢、小松菜、じゃがいも、ねぎ、椎茸	幼 547 乳 508	27.4 24.9
27(金)	おかし 牛乳	ご飯 厚揚げ入り麻婆春雨 オレンジ ブロッコリーのしらす和え 大根の味噌汁	揚げパン 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 ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、大根、ねぎ、葉ねぎ、しめじ、豚肉、だしかつお・昆布、味噌	幼 542 乳 496	23.5 21.7
28(土)	おかし 牛乳	チャーハン キャベツの中華煮 えのきスープ パナナ	おかし 牛乳	ねぎ、人参、黄パプリカ、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩 鶏もも、キャベツ、椎茸、三温糖、もやし、玉ねぎ、えのき、小松菜、だしかつお・昆布	幼 593 乳 550	23.3 21.8
30(月)	果物 牛乳	ミートソーススパゲティ 大根のサラダ アスパラのスープ オレンジ	昆布おにぎり 牛乳	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、三温糖、ケチャップ、ソース、ごま昆布 大根、きゅうり、もやし、しらす、すりごま、酢、醤油、ごま油、アスパラガス、玉ねぎ、キャベツ、えのき、鶏ひき、だしかつお・昆布、塩	幼 592 乳 563	23.9 22.7
31(火)	おかし 牛乳	竹の子ご飯 鮭の包み焼き いちご 春野菜サラダ ごま入り味噌汁	豆乳ココアプリン せんべい 牛乳	鮭、玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、塩、味噌、みりん、大豆マヨネーズ、豚ひき、ねぎ、もやし、にんにく、生姜、青梗菜、干し椎茸、豆腐、すり・ねりごま キャベツ、かぶ、アスパラガス、きゅうり、黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、竹の子、スナップエンドウ、豆乳、ココア、ゼラチン、生クリーム、だしかつお・昆布	幼 579 乳 535	28.1 25.6

※ 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	592	25.2	平均値	幼	570	25.3
	乳児	520	22.1		乳	528	23.2