

5月 献立表

すずの丘保育園

| 日 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | 10時おやつ 3時おやつ | 栄養価 | | |
|-----------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|----|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
| 01 (月) | 御飯 豆腐とひき肉のカレー煮 きんぴら炒め どさんこ汁 | 米、じゃがいも、砂糖、おつゆ、油、片栗粉、ごま油(ごま)、バター | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(もも)こま、さつま揚げ(卵・乳不使用)、きな粉、白みそ | もやし、たまねぎ、にんじん、はくさい、スイートコーン、いんげん、ピーマン、カットわかめ | パインジュース(パック) お麩ラスク(きな粉) 牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 553 kcal 23.5 g 21.4 g 246 mg | |
| 02 (火) | たけのご御飯 根菜入り団子 キャベツとオクラのおかか和え わかめと玉ねぎのすまし汁 | 米、パン粉、砂糖 | 牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、かつお節 | キャベツ、たまねぎ、れんこん、たけのこ、オクラ、にんじん、カットわかめ | 野菜ジュース バームクーヘン 牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 546 kcal 22.9 g 16.8 g 322 mg | |
| 08 (月) | 御飯 白身魚のタルタル焼き 五目納豆 じゃが芋とわかめのみそ汁 | 米、じゃがいも、タルタルソース(卵) | 牛乳、ひらめ、挽きわり納豆、白みそ | みかん缶、たまねぎ、きゅうり、めかぶわかめ、スイートコーン、にんじん、カットわかめ | パインジュース(パック) ビスケット(卵・乳) 牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 464 kcal 24.2 g 15.1 g 242 mg | |
| 09 (火) | 御飯 マーボー豆腐 春雨サラダ(マヨネーズ) かまぼことほうれん草のすまし汁 | 米、さつまいも、国産はるさめ、マヨネーズ(卵・乳不使用)、おつゆ、片栗粉、ごま油(ごま)、砂糖 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナフレーク油漬、かにかまぼこ、白みそ | きゅうり、ほうれん草、ねぎ、にんじん、スイートコーン、塩こんぶ、しょうが | 野菜ジュース さつま芋と昆布のおにぎり 牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 641 kcal 22.4 g 21.8 g 266 mg | |
| 10 (水) | ハヤシライス もやしとひじきのマリネ バナナ | 米、じゃがいも、コーンフロスティ(卵・乳不使用)、砂糖、バター、ごま油(ごま) | 牛乳、豚肉(もも)こま、スキムミルク | バナナ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、ひじき | グレープジュース コーンフレーク 牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 609 kcal 22.0 g 15.7 g 214 mg | |
| 11 (木) | 御飯 ひじき入り和風鶏つくね 大根の中華炒め煮 ブロッコリーのコンソメスープ | 米、ホットケーキ粉(卵乳不使用)、砂糖、片栗粉 | 牛乳、鶏ひき肉、卵、豚ひき肉、ツナフレーク油漬、絹ごし豆腐、白みそ | だいこん、たまねぎ、パイン缶、ブロッコリー、にんじんペースト、にんじん、ひじき | オレンジジュース にんじんホットケーキ 牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 561 kcal 24.3 g 18.1 g 264 mg | |
| 12 (金) | 芋煮うどん かしわ天 ほうれん草とコーンのお浸し | さといも、小麦粉、油、片栗粉、砂糖 | ヨーグルト(加糖)、鶏むね肉、鶏もも肉(こま)、卵 | ほうれん草、みかん缶、バナナ、もやし、ねぎ、にんじん、スイートコーン、ごぼう、しいたけ | りんごジュース フルーツヨーグルト 麦茶 | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 452 kcal 25.9 g 11.2 g 120 mg | |
| 15 (月) | チキンカレーライス ブロッコリーのツナサラダ 甘夏みかん缶 | 米、じゃがいも、油 | 鶏もも肉(こま)、ツナフレーク油漬 | 国産りんごゼリー、甘夏みかん缶、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、にんじん、スイートコーン、オニオンソース | パインジュース(パック) りんごゼリー ウエハース | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 502 kcal 15.3 g 13.1 g 52 mg | |
| 16 (火) | 御飯 鮭の西京焼き 鶏肉と里芋の煮物 千切り野菜のスープ | 米、さといも、砂糖、片栗粉 | 牛乳、キングサーモン、鶏もも肉(こま)、白みそ | バナナ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、にんじん | 野菜ジュース バナナ 牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 439 kcal 21.1 g 9.6 g 203 mg | |
| 17 (水) | 御飯 鶏肉とマカロニのトマト煮 ほうれん草サラダ キャベツと海藻のみそ汁 | 米、じゃがいも、ツイストマカロニ、砂糖、ごま油(ごま) | 牛乳、鶏もも肉(こま)、北海道さけフレーク、白みそ | ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん、スイートコーン、万能ねぎ | グレープジュース 鮭おにぎり 牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 559 kcal 21.5 g 13.1 g 242 mg | |
| 18 (木) | 五目焼きそば かぼちゃのそぼろ煮 バナナ | 焼きそばめん、油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、豚肉(もも)こま、鶏ひき肉 | かぼちゃ、バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン | オレンジジュース ビスケット(アンパンマン幼児用) 牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 564 kcal 25.0 g 16.4 g 268 mg | |
| 19 (金) | お弁当日 | 食パン、バター、小麦粉、砂糖 | 牛乳 | | りんごジュース メロンパントースト 牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 219 kcal 7.6 g 11.7 g 172 mg | |
| 22 (月) | 御飯 かじきの風味焼 じゃが芋の中華炒め キャベツとマカロニのスープ | 米、じゃがいも、フランスパン、パン粉、バター、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、ABCマカロニ、油、砂糖、ごま油(ごま) | 牛乳、かじき(切り身)、ツナフレーク油漬、粉チーズ | みかん缶、もやし、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、スイートコーン | パインジュース(パック) チーズラスク 牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 580 kcal 22.8 g 23.2 g 210 mg | |
| 23 (火) | 御飯 じゃがいものそぼろ煮 パンパンジーサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁 | 米、じゃがいも、蒸しパンミックス、砂糖、ごま油(ごま) | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ささ身、白みそ、油揚げ | もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、かぼちゃ(冷凍)、いんげん、すりごま | 野菜ジュース かぼちゃ蒸しパン 牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 551 kcal 24.2 g 17.2 g 289 mg | |
| 24 (水) | パン・ロールパン 照り焼きハンバーグ スパゲティサラダ ほうれん草とベーコンのスープ | ロールパン、ダイスポテト、ハーフスパゲティ、マヨネーズ(卵・乳不使用)、パン粉、砂糖、片栗粉 | 鶏ひき肉、ホイップクリーム、豚ひき肉、ツナフレーク油漬、ベーコン千切り(卵・乳使用)、卵、牛乳 | オレンジ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、スイートコーン | グレープジュース ケーキ 麦茶 | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 634 kcal 23.3 g 31.5 g 73 mg | |
| 25 (木) | 御飯 かじきと新たまねぎの角煮 キャベツとコーンの和風和え カレースープ | 米、ホットビスケット(卵・乳使用)、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、片栗粉 | 牛乳、かじき | 新たまねぎ、キャベツ、もやし、ブロッコリー、スイートコーン、こまつな、にんじん、すりごま | オレンジジュース ホットビスケット 牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 530 kcal 26.8 g 16.2 g 253 mg | |
| 26 (金) | 鶏ごぼう御飯 コロケ(星) きのこの和え物 かぼちゃとたまねぎのみそ汁 | 米、砂糖、油 | 牛乳、鶏もも肉(こま)、白みそ、しらす干し | キャベツ、もやし、たまねぎ、ダイスカぼちゃ、ごぼう、にんじん、なめたけ、白炒りごま(ごま)、しそ、板のり、カットわかめ | りんごジュース しらすおにぎり 牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 598 kcal 18.5 g 14.3 g 287 mg | |
| 29 (月) | 御飯 ポークシュウマイ 切干し大根の煮物 小松菜と玉ねぎのみそ汁 | 米、砂糖、きざみ荘内麩 | 牛乳、白みそ、油揚げ | たまねぎ、こまつな、いんげん、切り干しだいこん、にんじん | パインジュース(パック) 野菜せんべい 牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 500 kcal 17.4 g 12.4 g 260 mg | |
| 30 (火) | 御飯 おからチキンナゲット ひじきの五目炒め煮 大根のすまし汁 | 米、油、片栗粉、砂糖、おつゆ | おから、鶏ひき肉、卵、油揚げ | しらたき、だいこん、ブロッコリー、いんげん、にんじん、ひじき | 野菜ジュース ヨーグルト(食物繊維) ウエハース | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 389 kcal 14.5 g 10.4 g 146 mg | |
| 31 (水) | チキンカレーライス コーンフレークサラダ あじさいゼリー | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉(卵乳不使用)、コーンフロスティ(卵・乳不使用)、フレンチドレッシング(卵)、油 | 牛乳、鶏もも肉(こま)、ヨーグルト(加糖) | たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、オニオンソース、スイートコーン | グレープジュース ヨーグルト蒸しパン 牛乳 | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 674 kcal 20.9 g 19.5 g 271 mg | |