

2024年5月

献立表

東かなまち保育園

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	調味料				
1	わかめごはん	じゃがいも、米、スパゲティ、しらたき、押麦、砂糖、油	牛乳、豚肉(こま)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、バター	メロン、にんじん、たまねぎ、なめこ、キャベツ、こまつな、グリーンピース、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、<<酒>>、コンソメ	麦茶 ヨーグルト	エネルギー	545 kcal	
15	なめこのみそ汁					牛乳	たんぱく質	26.4 g	
29	肉じゃが					キャベツとツナの Pasta	脂質	19.2 g	
水	メロン						食塩相当量	2 g	
2	カレーピラフ	米、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ワインナー、バター	ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、コーン缶、レモン果汁、グリーンピース、にんにく、しょうが、かんてん(粉)	鳥がらだし汁、しょうゆ、ワイン(白)、みりん、コンソメ、<<酒>>、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳 せんべい	エネルギー	525 kcal	
16	青菜の野菜スープ					牛乳	たんぱく質	21.7 g	
30	ローストチキン					にんじんゼリー	脂質	21.3 g	
木	ゆでブロッコリー						食塩相当量	3 g	
17	麦入りごはん	米、小麦粉、三温糖、押麦、パン粉、油、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、バター、粉チーズ、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま、すりごま、ごま	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、グリーンアスパラガス、葉ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、<<酒>>、みりん、食塩	牛乳 バナナ	エネルギー	560 kcal	
	・豆腐の清汁					麦茶	たんぱく質	23.4 g	
31	松風焼き					黒ごまとチーズ入りクッキー	脂質	22.1 g	
金	春キャベツの和え物						食塩相当量	2 g	
18	シーフードスパゲティ	スパゲティ、米、さつまいも、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、しばえび、あさり水煮缶、ベーコン、さけ水煮缶詰、ごま	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、しめじ、赤ピーマン、にんじん、コーン缶、にんにく	ワイン(白)、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 ウエハース	エネルギー	507 kcal	
土	かぼちゃとさつまいものサラダ					牛乳	たんぱく質	31.7 g	
						鮭ごまおにぎり	脂質	13.2 g	
							食塩相当量	2 g	
20	麦入りごはん	米、くず粉、黒砂糖、やまといも、片栗粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)	牛乳、白身魚すり身、鶏ささ身、しばえび、脱脂粉乳、きな粉、卵、ごま	きゅうり、もやし、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ、しそ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・ストレート、<<酒>>、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット	エネルギー	542 kcal	
	えのきの清汁					牛乳	たんぱく質	18.6 g	
	海老しんじょう揚げ					黒糖入りくず餅	脂質	23.5 g	
月	ささみときゅうりのゆかり和え						食塩相当量	3 g	
7	炊き込みごはん(中華)	米、食パン、三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、卵、豚肉(こま)、ピザ用チーズ、ベーコン	にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、たけのこ(ゆで)、トマト、ねぎ、ピーマン、万能ねぎ、ひじき、カットわかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、ケチャップ、<<酒>>、オイスターソース、食塩	牛乳 バナナ	エネルギー	569 kcal	
	・春雨スープ					牛乳	たんぱく質	21.6 g	
21	中華卵卵焼きあんかけ					ピザトースト	脂質	13.4 g	
火							食塩相当量	3 g	
8	ピースごはん	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、押麦、オリーブ油	牛乳、さけ、卵、鶏もも肉、チーズ、バター、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、グリーンピース、エリンギ、グリーンアスパラガス、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、<<酒>>、食塩、ワイン(白)、パセリ粉、こしょう	麦茶 ヨーグルト	エネルギー	558 kcal	
	・チキンスープ					牛乳	たんぱく質	26.8 g	
22	いろいろ野菜と鮭のオープン焼き					チーズ蒸しパン	脂質	22.4 g	
水							食塩相当量	2 g	
9	麦入りごはん	米、砂糖、押麦、油	調製豆乳、豚肉(こま)、牛乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、りんご(缶詰)、バイン缶、なす、ピーマン、万能ねぎ、切り干しだいこん、かんてん	煮干だし汁、ケチャップ、ワイン(白)、食塩、カレー粉、ガーリックパウダー、こしょう、シナモン	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー	542 kcal	
	・切干だいこんのみそ汁					豆乳	たんぱく質	24.3 g	
23	豚肉と玉ねぎのカレー炒め					杏仁豆腐	脂質	18.7 g	
木	バナナ						食塩相当量	2 g	
10	ロールパン	ロールパン、米、マヨネーズ、三温糖、油	さば、卵、ハム、チーズ、粉チーズ	ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、セロリー、しめじ、しょうが、にんにく、あおのり	鳥がらだし汁、酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう、ガーリックパウダー	牛乳 せんべい	エネルギー	503 kcal	
	・野菜スープ					麦茶	たんぱく質	17.8 g	
24	さばのトマト煮					ゆかりおにぎり	脂質	20.3 g	
金	ミモザサラダ						食塩相当量	2 g	
11	ジャージャー麺	干し中華めん、ホットケーキ粉、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、無塩バター	たまねぎ、オクラ、にんじん、トマト、ピーマン、セロリー、干しぶどう、しょうが、干しいたけ	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、みりん、中華だし、食塩、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳 ウエハース	エネルギー	578 kcal	
	・オクラのスープ					牛乳	たんぱく質	22.5 g	
25						レーズンスコーン	脂質	15.8 g	
土							食塩相当量	2 g	
13	麦入りごはん	米、片栗粉、押麦、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏むね肉、卵、ごま、かつお節	たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、しめじ、えのきたけ、にら、しょうが、にんにく、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、<<酒>>、みりん、中華だし、食塩、鳥がらだし汁、食塩	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー	557 kcal	
	・にら卵スープ					牛乳	たんぱく質	24.2 g	
27	鶏肉のチリソース					ひじきおにぎり	脂質	15.8 g	
月							食塩相当量	2 g	
14	ロールパン	ロールパン、小麦粉、じゃがいも、三温糖、油	豚肉(ばら)、卵、ハム、脱脂粉乳、バター、牛乳、ホイップクリーム	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム缶、トマトピューレ、グリーンピース	デミグラスソース、ハヤシルウ、ワイン(赤)、ケチャップ、酢、食塩、こしょう	牛乳 バインアップル(缶)	エネルギー	549 kcal	
	・ブラウンシチュー					麦茶	たんぱく質	20.9 g	
28	フレンチサラダ					バナナケーキ	脂質	17.1 g	
火							食塩相当量	3 g	

※都合により献立を変更する場合があります。

※2日の昼食の「ローストチキン」は「兜の春巻き」にします。午後おやつは「かしわもち」に変更します。

※14日の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。