

2025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	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	3時おやつ		
1	ロールパン	ロールパン、パン粉、油	豚ひき肉、牛ひき肉、鶏もも肉、卵、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト、オクラ、セロリー、焼きのり	鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳 パナナ	エネルギー	581 kcal
15	オクラのスープ					麦茶	たんぱく質	26.7 g
29	ハンバーグ					にんじんゼリー	脂 質	21.4 g
木	ゆでブロッコリー						食塩相当量	2 g
2	カレーピラフ	米、小麦粉、三温糖、油	鶏もも肉(皮付き)、卵、ウインナー、バター、粉チーズ、黒ごま	そらまめ、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、コーン缶、グリーンピース、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、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	508 kcal
16	青菜の野菜スープ					麦茶	たんぱく質	26.1 g
30	ローストチキン					黒ごまとチーズ入りクッキー	脂 質	21.0 g
金	塩ゆでそら豆						食塩相当量	2 g
17	ジャージャー麺	干し中華めん、米、三温糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、赤みそ、バター	たまねぎ、コーン缶、キャベツ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、パセリ、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、コンソメ、食塩、パセリ粉、ガーリックパウダー	牛乳 ウエハース	エネルギー	577 kcal
31	キャベツスープ					牛乳	たんぱく質	25.1 g
土						ツナとコーンのピラフおにぎり	脂 質	21.2 g
							食塩相当量	2 g
19	麦入りごはん	米、小麦粉、くず粉、黒砂糖、植物油(揚げ吸油分)、押麦	牛乳、納豆、鶏ささ身、卵、脱脂粉乳、きな粉	きゅうり、にんじん、もやし、えのきたけ、葉ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ・ストレート、<<酒>>、食塩	牛乳 ビスケット	エネルギー	538 kcal
月	えのきの清汁					牛乳	たんぱく質	23.1 g
	納豆の天ぷら					黒糖入りくず餅	脂 質	14.8 g
	ささみときゅうりのゆかり和え						食塩相当量	3 g
20	炊き込みごはん(中華)	米、小麦粉、三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	卵、豚肉(こま)、牛乳、バター、ホイップクリーム	にんじん、マーマレード、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、たけのこ(ゆで)、みかん缶、ねぎ、万能ねぎ、ひじき、カットわかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、オイスターソース、食塩	牛乳 パナナ	エネルギー	567 kcal
火	春雨スープ					麦茶	たんぱく質	16.7 g
	中華風卵焼きあんかけ					マーマレードケーキ	脂 質	16.4 g
							食塩相当量	1 g
7	ピーズごはん	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、三温糖、押麦、オリーブ油	牛乳、さけ、卵、鶏もも肉、ゆであずき缶、粉チーズ	にんじん、トマト、たまねぎ、キャベツ、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	565 kcal
21	チキンスープ					牛乳	たんぱく質	29.1 g
水	いろいろ野菜と鮭のオープン焼き					小倉蒸しパン	脂 質	12.5 g
							食塩相当量	3 g
8	麦入りごはん	米、押麦、三温糖、油	調製豆乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(こま)、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、もも缶、なす、ピーマン、万能ねぎ、切り干しだいごん	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	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー	596 kcal
22	切干だいごんのみそ汁					豆乳	たんぱく質	26.7 g
木	豚肉と玉ねぎのカレー炒め					フルーツヨーグルト	脂 質	21.0 g
	バナナ						食塩相当量	3 g
9	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	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、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	569 kcal
23	野菜スープ					麦茶	たんぱく質	23.6 g
金	さばのトマト煮					ゆかりおにぎり	脂 質	20.2 g
	ミモザサラダ						食塩相当量	1 g
10	キーマカレー	食パン、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、クリームチーズ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、チンゲンサイ、にんじん、なす、コーン缶、ブルーベリージャム、グリーンピース、にんにく	鳥がらだし汁、カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳 ウエハース	エネルギー	487 kcal
24	コンソメスープ					牛乳	たんぱく質	16.4 g
土						サンドイッチ(ジャム・クリームチーズ)	脂 質	17.1 g
							食塩相当量	2 g
12	ごまごはん	米、じゃがいも、押麦、植物油(揚げ吸油分)、片栗粉、三温糖	牛乳、白身魚すり身、卵、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、ごま、かつお節	トマト、たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、ひじき、しそ	鳥がらだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー	552 kcal
26	かき玉みそ汁					牛乳	たんぱく質	29.0 g
月	フィッシュボール					ひじきおにぎり	脂 質	18.5 g
	トマト						食塩相当量	3 g
13	中華丼	食パン、米、ごま油、押麦、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ハム、バター、スライスチーズ、すりごま	キャベツ、はくさい、コーン缶、人参、グリーンアスパラガス、たけのこ、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	中華スープ、しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう	牛乳 パインアップル(缶)	エネルギー	541 kcal
27	わかめスープ					牛乳	たんぱく質	23.1 g
火	春キャベツの和え物					ハムチーズサンド	脂 質	21.9 g
							食塩相当量	3 g
14	麦入りごはん	米、じゃがいも、焼きそばめん、しらたき、押麦、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚肉(こま)、木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ	メロン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、なめこ、こまつな、ピーマン、グリーンピース	煮干だし汁、ウスターソース、しょうゆ、みりん、<<酒>>	麦茶 ヨーグルト	エネルギー	602 kcal
28	なめこのみそ汁					牛乳	たんぱく質	24.8 g
水	肉じゃが					おやつ焼きそば	脂 質	16.3 g
	メロン						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。

※1日の昼食は「鯉のぼりハンバーグ」変更します。午後おやつは「かしわもち」に変更します。

※20日の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。