

令和6年 5月 献立表

3才以上児

第2へきなんこども園

日付	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質
1(水)	中華丼,切り干し大根のサラダ	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉,生揚げ,ツナ缶,牛乳	米・精白米,油,かたくり粉,マヨネーズ,せんべい	にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,たけのこ,干しいたげ,切り干し大根,きゅうり	439kcal 15.4g 13.8g
2(木)	すき焼き丼,キャベツのツナサラダ	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉,絹ごし豆腐,かまぼこ,赤卵,ツナ缶,牛乳	米・精白米,しらす,きゅうり,三温糖,マヨネーズ,せんべい	ねぎ,たまねぎ,もやし,にんじん,干しいたげ,キャベツ,きゅうり	435kcal 14.3g 12.8g
3(金)	憲法記念日					
4(土)	みどりの日					
5(日)	こどもの日					
6(月)	振替休日					
7(火)	七分つき玄米,ゆで豚の変わりソースかけ,みそ汁	牛乳 クロールパン	豚もも肉,生揚げ,かつお節,みそ,牛乳	米・七分つき米,マヨネーズ,三温糖,すりごま,じゃがいも,クロールパン	レタス,トマト,チンゲンサイ,たまねぎ	592kcal 24.5g 20.6g
8(水)	ツナとコーンのチャーハン,キャベツの中華風和え五目スープ	牛乳 ♡プレーンケーキ	ツナ缶,ハム,しらす,干し豚肩ロース,牛乳,赤卵	米・精白米,油,三温糖,すりごま,ごま油,小麦粉,マーガリン	コーン,パック,たまねぎ,にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり,チンゲンサイ,もやし,にら	617kcal 21.1g 25.1g
9(木)	ミートスパゲティ,季節のサラダ,ヤクルト	牛乳,チーズ サッポロポテト	豚ひき肉,ヤクルト,牛乳,ハイ! チーズ	スバゲティ,油,三温糖,フレンチドレッシング,サッポロポテト	たまねぎ,にんにく,チューブ,にんにく,パセリ粉,キャベツ,アスパラガス(グリーン)	613kcal 22.3g 21.5g
10(金)	バターロールパン,魚の揚げ煮,豆乳スープ ほうれん草のナムル,トマト,牛乳	♡ポップコーン	白身魚,鶏もも皮なし,豆乳,牛乳	バターロールパン,かたくり粉,油,三温糖,じゃがいも,ごま油,すりごま,ポップコーンの豆	しょうが,チューブ,かぼちゃ,たまねぎ,エリンギ,ほうれん草,もやし,トマト	429kcal 21.8g 46.8g
11(土)	てりやき野菜丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	鶏もも皮なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,かたくり粉,せんべい	もやし,キャベツ,たまねぎ,にんじん	452kcal 20.8g 11.1g
12(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿					
13(月)	野菜たっぷりマーボー丼,切り干し大根のサラダ	牛乳 自然の恵みドーナツ	木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,かまぼこ,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,マヨネーズ,すりごま,自然の恵みドーナツ(大版)	なす,たけのこ,ピーマン,にんじん,ねぎ,しょうが,チューブ,にんにく,きゅうり,切り干し大根,きゅうり	632kcal 19.7g 24.0g
14(火)	全粒粉入り食パン,ささ身の味付け天ぷら,野菜スープ 金平ごぼう,トマト,牛乳	オレンジ 揚げ一番	鶏ささみ,牛乳	全粒粉入り食パン,小麦粉,かたくり粉,油,じゃがいも,ごま油,三温糖,すりごま,せんべい	りんご,ジャム,ねぎ,しょうが,チューブ,キャベツ,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ごぼう,いんげん,トマト,オレンジ	545kcal 22.1g 17.0g
15(水)	たきこみわかめ,五色野菜煮,厚揚げのみそ汁,バナナ	牛乳 コーンフレーク	鶏もも肉,赤卵,生揚げ,かつわかめ,かつお節,みそ,牛乳	米・精白米,じゃがいも,三温糖,コーンフレーク	にんじん,ごぼう,いんげん,しめじ,ほうれん草,なす,たまねぎ,バナナ	804kcal 22.2g 14.2g
16(木)	タコライス,ポテトとウィンナーのスープ,ヨーグルト	♡ミルクティー ♡パイナップルケーキ	豚もも肉,ミンチ,粉チーズ,ウィンナー,ヨーグルト,牛乳,赤卵	米・精白米,油,じゃがいも,三温糖,マーガリン,小麦粉	たまねぎ,レタス,トマト,にんにく,チューブ,しょうが,チューブ,カレー粉,チンゲンサイ,もやし,にんじん,パイナップル,キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ	826kcal 25.0g 24.3g
17(金)	イングリッシュマフィン,魚のフライオーロラソース,せん野菜 チキンスープ,牛乳	ムーンライト	白身魚,鶏もも肉,牛乳	イングリッシュマフィン,小麦粉,バタ,粉,油,マヨネーズ,和風ドレッシング,じゃがいも,クッキー	キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ	535kcal 21.6g 19.3g
18(土)	豚肉のみそ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚肉,みそ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,三温糖,せんべい	赤ピーマン,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん	516kcal 18.4g 17.2g
19(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿					
20(月)	ご飯,生揚げとじゃが芋のそぼろ煮,麩のすまし汁 マスカットゼリー	牛乳,チーズ マリービスケット	生揚げ,豚もも肉,かまぼこ,かつお節,牛乳,ハイ! チーズ	米・精白米,じゃがいも,油,三温糖,かたくり粉,焼きふ,ビスケット	たまねぎ,にんじん,グリーンハック,グリーンピース,ほうれん草,うす,えのきたけ,ねぎ	511kcal 22.2g 14.9g
21(火)	白い食卓ロールパン,鶏肉のアップルソース,豆乳スープ ブロッコリーのおかか和え,牛乳	うす焼サラダ	鶏もも肉,ベーコン,豆乳,かつお節,牛乳	白い食卓ロールパン,かたくり粉,油,三温糖,じゃがいも	りんご,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,エリンギ,ブロッコリー	527kcal 27.4g 26.1g
22(水)	五目ごはん,豚汁,キャベツのツナサラダ,オレンジ	牛乳 ♡人参ヨーグルトケーキ	鶏もも肉,あおのり,油あげ,かつお節,豚肉,みそ,ツナ缶,牛乳,プレーンヨーグルト,赤卵	米・精白米,生いも,乾ごん,にんじん,ごぼう,ごま油,ごまドレッシング,小麦粉,三温糖,油	ごぼう,にんじん,干しいたげ,大根,たまねぎ,ねぎ,キャベツ,きゅうり,コーン,パック,オレンジ,ポッカレモン	605kcal 21.8g 19.7g
23(木)	ちゃんぽんうどん,さつまいものそぼろあんかけ,バナナ	牛乳 粒あんデニッシュ	豚肉,いかえび(むき身),鶏ひき肉,牛乳	国産小麦のカットうどん,ごま油,さつまいも,油,かたくり粉	にんじん,たまねぎ,たけのこ,キャベツ,もやし,にら,ねぎ,バナナ	474kcal 19.2g 11.3g
24(金)	食パン,魚のチーズのせ,南瓜のスープ,トマト,牛乳	♡フライドポテト スティックゼリー	白身魚,とろけるチーズ,鶏もも肉,牛乳	食パン,マヨネーズ,フライドポテト	いちご,ジャム,えのきたけ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,かぼちゃ,パセリ,粉,トマト	605kcal 21.8g 20.6g
25(土)	カレーピラフ,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	鶏もも皮なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,せんべい	たまねぎ,ごぼう,ピーマン,にんじん,グリーンピース,カレー粉	448kcal 19.1g 11.1g
26(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿					
27(月)	七分つき玄米,厚揚げのケチャップ煮 春雨とほうれん草のサラダ	牛乳 とんがりコーン	生揚げ,豚もも肉,ツナ缶(水煮缶),牛乳	米・七分つき米,油,ほろさめ,マヨネーズ	たまねぎ,にんじん,コーン,ハック,グリーンピース,ほうれん草,うす,りんご	544kcal 19.9g 22.1g
28(火)	バターロールパン,ユーリンチー,野菜スープ きゅうりとコーンのサラダ,トマト,牛乳	バナナ たべっこどうぶつ	鶏もも肉,牛乳	バターロールパン,かたくり粉,油,三温糖,じゃがいも,和風ドレッシング	しょうが,チューブ,ねぎ,キャベツ,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,きゅうり,コーン,パック,トマト,バナナ	581kcal 25.3g 59.4g
29(水)	ご飯,豚肉の柳川風煮物,キャベツの中華風和え	牛乳 ♡黒ごまケーキ	豚もも肉,赤卵,かつお節,しらす,干し牛乳	米・精白米,油,三温糖,すりごま,ごま油,小麦粉,黒すりごま,マーガリン	ごぼう,たまねぎ,にんじん,ほうれん草,うす,キャベツ,きゅうり	585kcal 23.3g 21.2g
30(木)	金平ごはん,鶏肉と胡瓜の和風マヨネーズ,さつまい	牛乳 カントリーマアム	鶏もも肉,生揚げ,かつお節,みそ,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,すりごま,マヨネーズ,さつまいも	にんじん,きゅうり,大根,ごぼう,ねぎ	539kcal 17.0g 17.2g
31(金)	ライ麦パン,豆腐団子,ココロスープ,やみついきゅうり,牛乳	♡フルーツポンチ	焼き豆腐,干しえび,あおのり,しらす,干し牛乳,かつお節,ベーコン,牛乳	ライ麦パン,かたくり粉,油,じゃがいも,ごま油,三温糖,すりごま	りんご,ジャム,干しいたげ,にんじん,ねぎ,たまねぎ,バナナ,粉,きゅうり,バナナ,ミックスト,フルーツ	393kcal 17.8g 18.9g

月平均栄養価 エネルギー 544kcal たんぱく質 28.8g 脂質 26.1g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

♡は手作りおやつです。