

5月献立表



竜之口保育園(一般)

2023年05月

日付	曜日	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時、○は午後おやつ)</small>	栄養価(kcal)	
			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		上段未満	下段以上
1	月	魚の竜田揚げ、キャベツとツナ和え物、野菜スープ、中華風おこわ	米、もち米、板こんにゃく、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、マグロ、鶏もも肉、ツナ水煮缶、しょうゆ、ベーコン、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、○いちご、グリンピース(冷凍)、干ししいたけ、しょうが、○かんでんクック	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○こいのぼりゼリー	411	489
2	火	タンダーリーチキン、野菜ソテー、りんご、ご飯	米、○ホットケーキ粉、○ケチャップ、油	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、○ワインナー、○卵、ベーコン、しょうゆ、◎牛乳	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ミニアメリカンドッグ風	456	503
6	土	五目うどん、パイン缶	干しうどん、ごま油	○牛乳、油揚げ、鶏もも肉(皮付き)、◎牛乳、しょうゆ、かまぼこ	パイン缶、葉ねぎ、にんじん、たまねぎ、しめじ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	442	466
8	月	鶏肉のすき焼き煮、キャベツのお浸し、オレンジ、ご飯	○食パン、米、じゃがいも、○ケチャップ、砂糖、油、焼ふ(車ふ)	○牛乳、鶏もも肉、焼き豆腐、○ベーコン、○ピザ用チーズ、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	オレンジ、ネーブル、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、○たまねぎ、ごぼう、ねぎ、○ピーマン	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ピザトースト	544	638
9	火	魚の照り焼き、ひじきとちりめん和え物、すまし汁、ご飯	米、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖、焼ふ(車ふ)	○牛乳、さば、○卵、しょうゆ、油揚げ、しらす干し、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、カッパわかめ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○抹茶のシフォンケーキ	523	584
10	水	鶏の揚げ煮、チャブチェ、トマト、ご飯	米、はるさめ(緑豆)、○片栗粉、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、○調製豆乳、鶏もも肉、しょうゆ、○きな粉、ごま、◎牛乳	トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、黒きくらげ、しょうが	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○豆乳もち	483	553
11	木	豚肉と厚揚げの味噌炒め、焼きポテト、手作りふりかけ、ご飯	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、片栗粉	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、生揚げ、みみそ(赤色辛みそ)、しらす干し、しょうゆ、ごま、干しえび、◎牛乳	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、○いちごジャム、たけのこ(水煮缶)、まいたけ、黒きくらげ	◎牛乳、○一口ゼリー、○牛乳、○いちごジャムヨーグルト	414	500
12	金	ハヤシライス、フレンチサラダ、もも缶	米、じゃがいも、パセリ、モントハヤシ、ケチャップ、油、砂糖	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、◎牛乳、しょうゆ	もも缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	537	586
13	土	焼きそば、バナナ	焼きそばめん、油	○牛乳、豚肉(ばら)、ちくわ、かつお節、◎牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、あおのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	476	512
15	月	タンダーリーチキン、野菜ソテー、りんご、ご飯	米、○小麦粉、○グラニュー糖、油	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、○バター、ベーコン、○ごま、しょうゆ、◎牛乳	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ごまクッキー	490	545
16	火	魚のみそマヨネーズ焼、彩野菜の和え物、オレンジ、アラスカご飯	米、マヨネーズ	○牛乳、べにさげ、しらす干し、みみそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、オレンジ、ネーブル、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン(冷凍)、アラスカ豆、ピーマン、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○ビスケット	453	502
17	水	さつま汁、青菜のお浸し、ひじきふりかけ、パイン缶、ご飯	○食パン、米、じゃがいも、○マヨネーズ、焼ふ(車ふ)、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、○ツナ水煮缶、みみそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、ごま、かつお節、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、○きゅうり、しめじ、葉ねぎ、ひじき、カッパわかめ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ツナサンド	578	658
18	木	アスパラガスのグラタン、もずくスープ、トマト、ご飯	米、○米粉、マカロニ、○砂糖、小麦粉、○油、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、牛乳、○調製豆乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、ベーコン、バター、しょうゆ、ごま、◎牛乳	トマト、たまねぎ、もずく、チンゲンサイ、グリーンアスパラガス、マッシュルーム	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○米粉のココア蒸しパン	563	634
19	金	魚の蒲焼き、五色和え、みそ汁、ご飯	米、○小麦粉、片栗粉、○砂糖、○マーガリン、油、ねりごま、砂糖、○油	○牛乳、いわし、みみそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、○脱脂粉乳、いわし(煮干し)、◎牛乳	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、○にんじん、コーン缶、○レモン、カッパわかめ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ベジターケーキ	524	585
25	木	豚肉と厚揚げの味噌炒め、焼きポテト、手作りふりかけ、ご飯	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油、ごま油、片栗粉	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、生揚げ、みみそ(赤色辛みそ)、しらす干し、しょうゆ、ごま、干しえび、◎牛乳	◎バナナ、○もも缶、○パイン缶、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(水煮缶)、まいたけ、黒きくらげ	◎牛乳、○一口ゼリー、○牛乳、○フルーツヨーグルト	454	540
29	月	豚肉の甘辛煮、和風サラダ、小松菜納豆、ご飯	○じゃがいも、米、○片栗粉、砂糖、○油、油	○牛乳、豚肉(もも)、納豆、○チーズ、しらす干し、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ごぼう、○コーン(冷凍)、ねぎ、カッパわかめ、○あおのり、しょうが	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○チーズポテトボール	478	528
30	火	千草焼き、もやしの和え物、みそ汁、ご飯	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	○牛乳、卵、鶏ひき肉、みみそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、しょうゆ、ごま、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、もやし、こまつな、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(水煮缶)、葉ねぎ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	483	528
31	水	新じゃがのそぼろ煮、ハムとキャベツの和え物、小魚ごま風味、ご飯	○食パン、じゃがいも、米、○マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、○ツナ水煮缶、しらす干し、ハム、しょうゆ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、○きゅうり、きゅうり、いんげん、カッパわかめ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ツナサンド	585	616

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。
※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。