



# 5 月 献 立 表

竜之口こども園(一般)

2024年05月

日付	曜日	献立名	材料名			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	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		3歳未満	3歳以上
1	水	魚のムニエル、キャベツとツナの和え物、野菜スープ、中華風おこわ	米、もち米、板こんにやく、小麦粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、べにさげ、鶏もも肉、ツナ水煮缶、 <b>ベーコン</b> 、しょうゆ、◎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)、干しいたけ、○かんでんくック、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○こいのぼりゼリー	451	521
2 16	木	タンドリーチキン、野菜ソテー、もも缶、ご飯	米、○小麦粉、○グラニュー糖、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○バター、ヨーグルト(無糖)、 <b>ベーコン</b> 、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、もも缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○バタークッキー	466	485
17	金	魚のかば焼き、五色和え、オレンジ、ご飯	米、○小麦粉、片栗粉、○砂糖、○マーガリン、油、砂糖、○油	○牛乳、いわし、油揚げ、しょうゆ、○脱脂粉乳、ごま、◎牛乳	オレンジ・ネーブル、もやし、ほうれんそう、にんじん、○にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、◎バナナ	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○ベジターケーキ	472	497
18	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	キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、葉ねぎ、あおのり	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○せんべい	467	486
20	月	豚肉の甘辛煮、和風サラダ、小松菜納豆、ご飯	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、○コーンスターチ、○グラニュー糖	○牛乳、豚肉(もも)、納豆、○生クリーム、○絹ごし豆腐、しょうゆ、しらす干し、ごま、かつお節、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、ごぼう、葉ねぎ、カットわかめ、◎バナナ	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○メロンパン	468	494
7 21	火	鶏肉のから揚げ、チャプチェ、トマト、ご飯	米、はるさめ(緑豆)、片栗粉、油、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、ごま、◎牛乳	トマト、たまねぎ、○いちごジャム・低糖度、チンゲンサイ、にんじん、にら、エリンギ、赤ピーマン、黒きくらげ	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○ジャムサンドクラッカー	412	423
8 22	水	新じゃがのそぼろ煮、青菜のごま和え、小魚三杯酢、ご飯	じゃがいも、米、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、しらす干し、しょうゆ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(水煮缶)、キャベツ、いんげん	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○せんべい	412	424
9 23	木	豚肉と厚揚げの味噌炒め、ブロッコリーの塩ゆで、手作りふりかけ、ご飯	米、○片栗粉、○砂糖、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○調製豆腐、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、○きな粉、しらす干し、かつお節、◎牛乳、しょうゆ	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、こまつな、しめじ、あおのり	◎牛乳、◎一口ゼリー、○牛乳、○豆乳もち	369	416
10 24	金	魚の塩こうじ焼き、ひじきとちりめんの和え物、豆腐のみそ汁、ご飯	米、○砂糖、砂糖	○牛乳、さわか、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)、しょうゆ、◎牛乳	○オレンジ濃縮果汁、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、○みかん缶、○にんじん、葉ねぎ、ひじき、○かんでん(粉)	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○にんじんゼリー	410	421
11 25	土	親子丼、わかめスープ、パイン缶	米	○牛乳、卵、鶏もも肉、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、パイン缶、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ、焼きそば	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○せんべい	387	400
13 27	月	ハヤシライス、フレンチサラダ、オレンジ	じゃがいも、米、パーム油、ハヤシ、ケチャップ、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、◎牛乳、○しょうゆ、しょうゆ	たまねぎ、キャベツ、オレンジ・ネーブル、にんじん、きゅうり、グリンピース(冷凍)	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○小魚の甘辛、◎おかし	473	497
14 28	火	鶏肉のすき焼き煮、キャベツのごま酢あえ、パイン缶、ご飯	じゃがいも、米、板こんにやく、○小麦粉、砂糖、○砂糖、油、○油	○牛乳、鶏もも肉、焼き豆腐、○チーズ、しょうゆ、○ハム、ごま、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、パイン缶、にんじん、ごぼう、こまつな、○コーン(冷凍)、カットわかめ	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、◎おかず蒸しパン	449	454
15 29	水	八宝菜、焼きポテト、小魚ごま風味、ご飯	じゃがいも、米、○砂糖、片栗粉、油、ごま油、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、 <b>さつま揚げ</b> 、しらす干し、しょうゆ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、○パイン缶、こまつな、黒きくらげ、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○フルーツヨーグルト	403	443
30	木	鶏肉のマーマレード焼き、にんじんともやしの和え物、みそ汁、ご飯	○食パン、米、じゃがいも、○ケチャップ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○ピザ用チーズ、米みそ(甘みそ)、油揚げ、 <b>○ベーコン</b> 、しらす干し、しょうゆ、ごま、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、○たまねぎ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、○ピーマン、葉ねぎ、マーマレード	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○ピザトースト	442	472
31	金	魚のマヨネーズ焼き、野菜炒め、もも缶、梅の香ご飯	米、○小麦粉、 <b>マヨネーズ</b> 、○砂糖、○マーガリン、ごま油、○油	○牛乳、メルルーサ、 <b>ベーコン</b> 、○脱脂粉乳、ごま、◎牛乳	キャベツ、もも缶、たまねぎ、もやし、にんじん、○にんじん、こまつな、しめじ、コーン(冷凍)、ピーマン、○レモン	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○ベジターケーキ	452	469

※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。