

5月献立表



2022年05月

竜之口保育園(一般)

日付	曜日	献立名	材料名			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
2 16	月	タンダーチキン、スパゲティソース、オレンジ、ご飯	米、スパゲティ、ケチャップ、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、ヨーグルト(無糖)、しょうゆ、○牛乳	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、エリンギ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	485	534
6 23	金 月	魚の生姜煮、ひじきとちりめん和え物、みそ汁、ご飯	米、○砂糖、砂糖	○牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、しょうゆ、いわし(煮干し)、○黒ごま、◎牛乳	もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、ひじき、しょうが、カットわかめ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○黒ごまプリン	596	676
7 21	土	こんこん丼、青菜の磯和え	米、砂糖、油	○牛乳、卵、油揚げ、しらす干し、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、干しいたけ、塩こんぶ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	455	477
9 月	月	中華風おこわ、鶏肉のから揚げ、キャベツのゆかりあえ、豆腐スープ	米、もち米、板こんにゃく、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、鶏もも肉、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、○いちご、きゅうり、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、○かんでんクック	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○こいのぼりゼリー	467	522
10 24	火	鶏肉のすき焼き煮、キャベツのごま酢あえ、味付けのり、ご飯	米、じゃがいも、○上新粉、○やまといも、○砂糖、砂糖、油、焼ふ(車ふ)	○牛乳、鶏もも肉、焼き豆腐、しょうゆ、しらす干し、ごま、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、味付けのり、カットわかめ	◎牛乳、◎一口ゼリー、○牛乳、○かろかん	450	535
11 水	水	豚肉と厚揚げの味噌炒め、青菜とえのきのナムル、手作りふりかけ、ご飯	米、○砂糖、砂糖、油、ごま油、片栗粉	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、生揚げ、豚肉(もも)、米みそ(赤色辛みそ)、ハム、ごま、しらす干し、しょうゆ、干しえび、◎牛乳	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、しめじ、○いちごジャム・低糖度	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○いちごジャムヨーグルト	481	532
12 26	木	ハヤシライス、フレンチサラダ、もも缶	米、じゃがいも、パーム油、片栗粉、○砂糖、ケチャップ、油、砂糖	○牛乳、○調製豆乳、牛肉(もも・赤肉)、○きな粉、◎牛乳、しょうゆ	たまねぎ、キャベツ、もも缶、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○豆乳もち	555	599
13 27	金	高野豆腐の五目煮、春雨の酢の物、甘夏、ご飯	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、凍り豆腐、しょうゆ、いわし(煮干し)、◎牛乳	なつみかん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん、とうもろこし(冷凍)、黒きくらげ、干しいたけ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	489	538
14 28	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、葉ねぎ、あおのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	466	485
17 火	火	魚の蒲焼き、五色和え、はんぺんのすまし汁、ご飯	○じゃがいも、米、片栗粉、○片栗粉、油、ねりごま、砂糖、○油	○牛乳、いわし、○たご(茹)、しょうゆ、はんぺん、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、しめじ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、○葉ねぎ、ねぎ、○あおのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○じゃがたこ焼き	465	512
18 水	水	さつまいも、青菜のお浸し、じゃこのふりかけ、ご飯	米、じゃがいも、板こんにゃく、ごま油、焼ふ(車ふ)	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、しめじ、葉ねぎ、カットわかめ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	464	511
19 木	木	アスパラガスのグラタン、ポテトスープ、トマト、ご飯	米、じゃがいも、○米粉、マカロニ、○砂糖、小麦粉、○油、油	○牛乳、牛乳、○調製豆乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、ベーコン、バター、◎牛乳	たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、にんじん、グリーンアスパラガス、マッシュルーム、コーン(冷凍)	◎牛乳、◎フルーツ、○牛乳、○米粉のココア蒸しパン	542	615
20 金	金	魚のマヨパン粉焼き、キャベツの甘酢和え、煮豆、ご飯	米、○小麦粉、○グラニュー糖、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖	○牛乳、さけ、金時豆(煮豆)、○バター、ヨーグルト(無糖)、しらす干し、○アーモンド(乾)、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、あおのり、カットわかめ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○アーモンドクッキー	508	565
25 水	水	豚肉と厚揚げの味噌炒め、青菜とえのきのナムル、手作りふりかけ、ご飯	米、○砂糖、砂糖、油、ごま油、片栗粉	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、生揚げ、豚肉(もも)、米みそ(赤色辛みそ)、ハム、ごま、しらす干し、しょうゆ、干しえび、◎牛乳	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、もやし、○もも缶、○バナナ、○パイン缶、えのきたけ、しめじ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○フルーツヨーグルト	481	532
30 月	月	千草焼き、グリーンポテト、もずく入りみそ汁、ご飯	米、じゃがいも、○食パン、○マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、○グラニュー糖、油	○牛乳、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、油揚げ、いわし(煮干し)、○きな粉、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、もずく、しめじ、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(水煮缶)、葉ねぎ、あおのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○きなこクリームサンド	508	565
31 火	火	新じゃがのそぼろ煮、青菜のおかか和え、納豆、ご飯	じゃがいも、米、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、油、砂糖、片栗粉、○油	○牛乳、鶏ひき肉、納豆、しょうゆ、○脱脂粉乳、しらす干し、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、○にんじん、たけのこ(水煮缶)、いんげん、葉ねぎ、ほしのり、○レモン	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ベジータケーキ	534	598

※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。