

5 月 献 立 表 (前半)

認定こども園末光幼稚園

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	3時おやつ	
1 土	チャーハン キャベツとはるさめの中華スープ バナナ	米、食パン、はるさめ、油	豚ひき肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、ピーマン、ねぎ、あおのり	サブレ ジャムサンド	エネルギー 449 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 6.8 g カルシウム 36 mg
6 木	ハヤシライス かみかみサラダ フルーツゼリー	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、牛肉、豆乳、さきいか	たまねぎ、にんじん、りんご、きゅうり、だいこん、マッシュルーム	牛乳 あられ 牛乳 蒸しパン	エネルギー 581 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 199 mg
7 金	ロールパン 豚肉のカレー焼き 切干し大根とひじきのサラダ じゃが芋のスープ	ロールパン、じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、さけ、ちくわ	たまねぎ、にんじん、コーン、切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ごま、グリーンピース、パセリ	牛乳 ビスコ 牛乳 さけおにぎり	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 22.4 g カルシウム 264 mg
8 土	中華丼 豆腐スープ りんご	米、さつまいも、ごま油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚肉	りんご、はくさい、オレンジ濃縮果汁、ねぎ、たけのこ、しいたけ、にんじん、黒きくらげ、わかめ、しょうが、にんに	クラッカー さつまいもの オレンジ煮	エネルギー 385 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 7.4 g カルシウム 80 mg
10 月	三色そぼろ丼 キャベツの昆布あえ 麩のすまし汁	米粉、砂糖、油、焼ふ、ごま油	牛乳、凍り豆腐、鶏ひき肉、きな粉	キャベツ、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、しょうが	牛乳 プリッツ 牛乳 野菜もち	エネルギー 382 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 11.5 g カルシウム 238 mg
11 火	ごはん 豚肉の香味焼き ほうれん草のごま和え 切干し大根のみそ汁	米、米粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、麦みそ、豆乳	もやし、ほうれんそう、バナナ、葉ねぎ、ねぎ、ごま、切り干しだいこん、カットわかめ、レモン果汁、にんにく	牛乳 ビスケット 牛乳 バナナパン	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.9 g カルシウム 244 mg
12 水	ごはん ミートボールのトマトシチュー ブロッコリーのサラダ フルーツゼリー	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、マヨネーズ、油	鶏ひき肉	たまねぎ、きゅうり、みかん缶、バナナ、パイナップル、にんじん、グリーンピース、レモン果汁	牛乳 ビスコ 牛乳 レモンサブレ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 16.8 g カルシウム 44 mg
13 木	ごはん さばの竜田揚げ 小松菜とコーンのごま和え たまねぎのみそ汁	米、片栗粉、油、米粉、マッシュポテト、砂糖	牛乳、さば、米みそ、ウインナーソーセージ	こまつな、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン、ごま、しょうが、カットわかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 ボンデケーキ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 22.0 g カルシウム 256 mg
14 金	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き アスパラサラダ 豆乳スープ	ロールパン、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ベーコン、しらす干し	はくさい、グリーンアスパラガス、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン、マーマレード、ごま、焼きのり	牛乳 サブレ 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 564 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 20.4 g カルシウム 252 mg
15 土	豚肉のみそ丼 キャベツとちくわの和え物 豆腐みそ汁	米、食パン、砂糖、油、マーガリン、はちみつ	木綿豆腐、豚肉、ちくわ、米みそ	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ねぎ、ごま、カットわかめ	あられ シュガートースト	エネルギー 414 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 10.2 g カルシウム 121 mg
17 月	ピラフ 海藻サラダ 玉ねぎとセロリのスープ りんご	米、フライドポテト、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、セロリ、ひじき、わかめ、りんご	牛乳 ビスケット 牛乳 フライドポテト	エネルギー 468 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 190 mg
18 火	ごはん カレー肉じゃが 大根と人参の甘酢あえ かぼちゃのみそ汁	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、無塩バター	牛乳、牛肉、チーズ、米みそ、卵、油揚げ	だいこん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、グリーンピース	牛乳 クラッカー 牛乳 カップケーキ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 18.2 g カルシウム 271 mg

5月献立表(後半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3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		
19 水	グリーンピース御飯 さけのマヨコーン焼き 小松菜のおかかあえ キャベツのみそ汁	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、油、バター	牛乳、さけ、米みそ、油揚げ、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、コーン、こんぶ、わかめ	牛乳 サブレ 牛乳 カリッ糖パン	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.7 g カルシウム 255 mg
20 木	お弁当の日 (誕生会) クッキー	砂糖、小麦粉、無塩バター	牛乳	みかん缶、パイン缶、粉かんでん	ビスコ 牛乳 フルーツゼリー	エネルギー 181 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 7.5 g カルシウム 148 mg
21 金	ロールパン ポークビーンズ 蒸し野菜のサラダ バナナ	ロールパン、じゃがいも、米、砂糖、油	牛乳、豚肉、ゆで大豆、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、にんじん、ブロッコリー、レモン果汁、にんにく	牛乳 あられ 牛乳 おかかむすび	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.3 g カルシウム 216 mg
22 土	とりそぼろ混ぜごはん れんこんと厚揚げの炒め煮 たまねぎのみそ汁	米、さつまいも、砂糖、ごま油	生揚げ、鶏ひき肉、米みそ	れんこん、にんじん、たまねぎ、レモン果汁、わかめ、あおのり	ブリッツ さつまいもの レモン煮	エネルギー 365 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 5.8 g カルシウム 95 mg
24 月	ごはん 肉豆腐 きゅうりと人参の昆布あえ 油揚げのみそ汁	米、片栗粉、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豆乳、豚肉、米みそ、きな粉、油揚げ、煮干し	きゅうり、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、にんじん、塩こんぶ、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 豆乳もち	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.2 g カルシウム 281 mg
25 火	ツナとひじきのチャーハン 白菜のごま酢あえ 豆乳スープ オレンジ	米、さつまいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆乳、ツナ油漬缶、ウインナーソーセージ	はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、しいたけ、すりごま、ひじき、オレンジ	牛乳 あられ 牛乳 さつまいもの かりんとう	エネルギー 540 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 16.3 g カルシウム 243 mg
26 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツの酢の物 なめこのみそ汁	米、小麦粉、砂糖、バター、コーンフレーク、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、米みそ、かにかまぼこ、卵	キャベツ、なめこ、ねぎ、ごま、わかめ、しょうが	牛乳 ビスケット 牛乳 ロックケーキ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.7 g カルシウム 237 mg
27 木	ごはん さわらのごま焼き ブロッコリーと人参のおかか和え こまつなのすまし汁	米、パイ皮	牛乳、さわら、ウインナーソーセージ、油揚げ、かつお節	きゅうり、にんじん、こまつな、ブロッコリー、えのきたけ、ごま	牛乳 サブレ 牛乳 ウインナーの パイ巻き	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.4 g カルシウム 239 mg
28 金	ロールパン 鶏肉のネギ塩焼き かぼちゃのサラダ 野菜スープ	ロールパン、米、マヨネーズ、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ハム	かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、コーン、ねぎ	牛乳 プリッツ 牛乳 ごましおむすび	エネルギー 597 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 20.1 g カルシウム 212 mg
29 土	スパゲティナポリタン じゃが芋のチーズ焼き エノキのスープ	じゃがいも、スパゲティ、食パン、砂糖、バター、なたね油、油	豚肉、とろけるチーズ、ウインナーソーセージ、きな粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、えのきたけ、トマトピューレ、マッシュルーム、パセリ、わかめ	ビスコ きな粉パン	エネルギー 383 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.5 g カルシウム 75 mg
31 月	ごはん 牛肉と新ごぼうのしぐれ煮 ポテトサラダ たまねぎのみそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、マヨネーズ	牛乳、牛肉、ハム、米みそ、卵、粉チーズ	ごぼう、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 チーズの おやき	エネルギー 674 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 24.7 g カルシウム 248 mg