

# 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	
2 月	ツナとひじきのチャーハン ブロッコリーとちくわのサラダ 玉ねぎとセロリのスープ	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ちくわ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、しいたけ、セロリ、黒ごま、ひじき、レモン果汁	牛乳 プリッツ 牛乳 ごまドーナツ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 19.1 g カルシウム 246 mg
6 金	グリーンピース御飯 豚肉のすき焼き風煮物 じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳、豆乳、豚肉、米みそ、きな粉	たまねぎ、はくさい、ねぎ、グリーンピース、えのき、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 豆乳もち	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.6 g カルシウム 203 mg
7 土	親子丼 豆腐のみそ汁 バナナ	米、さつまいも、砂糖	卵、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、レモン果汁、わかめ、干しいたけ	サブレ さつまいもの レモン煮	エネルギー 420 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 7.4 g カルシウム 95 mg
9 月	五目御飯 肉じゃが 麩のすまし汁	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、焼ふ	牛乳、豚肉、豆乳、鶏もも肉	たまねぎ、しらたき、にんじん、コーン、ごぼう、板こんにゃく、えのき、さやえんどう、いんげん、ねぎ、干しいたけ	牛乳 ビスケット 牛乳 コーン蒸しパン	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.2 g カルシウム 209 mg
10 火	ごはん さわらのごま焼き 小松菜のおかかあえ たまねぎのみそ汁	米、フライドポテト、油、砂糖	牛乳、さわら、米みそ、かつお節	ごまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、ごま、わかめ	牛乳 ビスコ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.8 g カルシウム 267 mg
11 水	お弁当の日 (誕生会) シュガーバイ	砂糖、パイ皮	牛乳	みかん缶、バイン缶、粉かんでん	牛乳 クラッカー 牛乳 フルーツゼリー	エネルギー 166 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 7.5 g カルシウム 147 mg
12 木	ごはん ミートボールのトマトシチュー ブロッコリーの三色サラダ	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、油	牛乳、ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン、グリーンピース	牛乳 プリッツ 牛乳 ツナマヨトースト	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.3 g カルシウム 185 mg
13 金	ロールパン 鶏肉の照り焼き アスパラサラダ 豆乳スープ	ロールパン、米、油、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、かつお節	はくさい、グリーンアスパラガス、にんじん、きゅうり、えのき、コーン、しょうが	牛乳 あられ 牛乳 おかかむすび	エネルギー 489 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.1 g カルシウム 205 mg
14 土	ミートスパゲティ かぼちゃのサラダ オレンジ	スパゲティ、食パン、小麦粉、砂糖、油	豚ひき肉、ハム、きな粉	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、ピーマン	サブレ きな粉パン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.2 g カルシウム 60 mg
16 月	カレーピラフ 海藻サラダ ポテトスープ	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖	牛乳、豆乳、ツナ油漬缶、きな粉、豚ひき肉	たまねぎ、クリームコーン、ミックスペタブル、きゅうり、にんじん、ひじき、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.8 g カルシウム 224 mg
17 火	ごはん 鶏のから揚げ コールスローサラダ たまねぎのみそ汁	米、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、米みそ、きな粉	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、もやし、にんじん、コーン、しょうが、わかめ、にんにく	牛乳 ビスコ 牛乳 かぼちゃもち	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.4 g カルシウム 189 mg
18 水	ごはん 厚揚げの炒め物 じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、食パン、バター、ごま油、砂糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ	にんじん、たまねぎ、にら、しめじ、ねぎ、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガーラスク	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.4 g カルシウム 298 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	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	
19 木	ごはん さけの麴焼き キャベツの酢の物 豆腐のすまし汁	米、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐	キャベツ、にんじん、ごまつな、オレンジ濃縮果汁、レモン果汁、ごま、わかめ、粉かんでん	牛乳 プリッツ 牛乳 キャロットゼリー	エネルギー 401 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 8.8 g カルシウム 232 mg
20 金	ごはん 豚肉の香味焼き 切干し大根のサラダ 小松菜のみそ汁	米、砂糖、油	ヨーグルト、豚肉、米みそ、かにかまぼこ、油揚げ	もやし、みかん缶、バナナ、ごまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、ごま	牛乳 あられ フルーツヨーグルト	エネルギー 411 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.4 g カルシウム 151 mg
21 土	焼うどん 豆腐とわかめのスープ りんご	うどん、米、なたね油	木綿豆腐、豚肉	りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、ねぎ、わかめ	サブレ わかめむすび	エネルギー 324 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 8.6 g カルシウム 52 mg
23 月	ケチャップライス 小松菜とコーンの和え物 豆乳スープ	米、米粉、砂糖、油	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、ベーコン、きな粉	たまねぎ、ごまつな、にんじん、かぼちゃ、マッシュルーム、コーン、ピーマン	牛乳 ビスケット 牛乳 にんじんもち	エネルギー 457 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.4 g カルシウム 242 mg
24 火	ごはん 擬製豆腐 もやしのごま酢あえ かぼちゃのみそ汁	米、食パン、バター、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、ちくわ、米みそ、油揚げ、粉チーズ	もやし、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、しいたけ、ねぎ、さやえんどう、すりごま、ごま、ひじき、あおのり	牛乳 ビスコ 牛乳 カルシウムトースト	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.4 g カルシウム 296 mg
25 水	ハヤシライス かみかみサラダ フルーツゼリー	米、さつまいも、じゃがいも、油、ごま油、砂糖	牛乳、牛肉、さきいか	たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、マッシュルーム	牛乳 クラッカー 牛乳 ふかし芋	エネルギー 505 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.9 g カルシウム 197 mg
26 木	ごはん さばのみそ煮 きゅうりの酢の物 麩のすまし汁	米、ホットケーキ粉、砂糖、バター、焼ふ	牛乳、さば、豆乳、卵、しらす干し、米みそ	たまねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、えのき、ごま、ねぎ、わかめ	牛乳 プリッツ 牛乳 とうもろこしのガレット	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 16.9 g カルシウム 235 mg
27 金	ロールパン ポークビーンズ 蒸し野菜のサラダ	ロールパン、じゃがいも、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、ゆで大豆、しらす干し、かつお節	たまねぎ、キャベツ、ホールマト缶詰、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、レモン果汁、にんにく	牛乳 あられ 牛乳 しらすむすび	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.8 g カルシウム 222 mg
28 土	そぼろ牛丼 おかず汁 バナナ	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉	牛ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ	バナナ、たまねぎ、ブルーベリージャム、にんじん、なす、ねぎ、えのき、しょうが	サブレ クラッカーサンド	エネルギー 501 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.4 g カルシウム 67 mg
30 月	焼きそば ベイクドじゃが えのきのスープ	焼きそばめん、じゃがいも、米、油	牛乳、豚肉	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのき、ごま、わかめ、あおのり	牛乳 ビスケット 牛乳 さけむすび	エネルギー 452 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 16.3 g カルシウム 203 mg
31 火	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草のナムル わかめスープ	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	かぼちゃ、ほうれん草、もやし、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン、ごま、黒ごま、わかめ、しょうが	牛乳 ビスコ 牛乳 大学かぼちゃ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 20.6 g カルシウム 268 mg