


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 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 | | |
| 01 (金) | ごはん 鶏肉の塩麹焼き なのはなの和え物 えのきのみそ汁 | 米、焼ふ、バター、 グラニュー糖 | 牛乳、鶏肉、ツナ、卵、 油揚げ、米みそ | なのはな、にんじん、コーン、 えのき、ねぎ | 牛乳 プリッツ 牛乳 キャラメル ふうちゃん | エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 21.1 g カルシウム 239 mg |
| 02 (土) | 野菜とベーコンのスパゲッティ ミルクスープ パイン缶 | スパゲティ、じゃがいも、 パイ皮、グラニュー糖 | ベーコン、牛乳 | ほうれんそう、にんじん、 しめじ、コーン、 コーンクリーム、パセリ、 パイン缶 | ビスケット シュガーパイ | エネルギー 501 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 23.9 g カルシウム 65 mg |
| 07 (木) | カレーライス グリーンサラダ フルーツゼリー | 米、じゃがいも、 フルーツゼリー、小麦粉、 マーガリン、ココア、砂糖 | 牛乳、豚肉、ツナ | たまねぎ、にんじん、 えだまめ、ブロッコリー、 きゅうり、いんげん、コーン | 牛乳 ビスコ 牛乳 ココア 焼きドーナツ | エネルギー 551 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.2 g カルシウム 205 mg |
| 08 (金) | ごはん にべの照り焼き マセドアンサラダ 小松菜のみそ汁 | 米、マヨネーズ、砂糖 | 牛乳、にべ(魚)、米みそ、 ハム、油揚げ | かぼちゃ、にんじん、 こまつな、えのき、 パッションフルーツ果汁、 粉かんでん | 牛乳 プリッツ フルーツ ミックゼリー | エネルギー 418 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 13.0 g カルシウム 58 mg |
| 09 (土) | 焼きうどん わかめスープ パイン缶 | ゆでうどん、食パン、油、 砂糖 | 豚肉、うずら卵、きな粉 | たまねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、あおのり、 えのき、わかめ、ねぎ、 パイン缶 | ビスケット きな粉パン | エネルギー 327 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 6.8 g カルシウム 53 mg |
| 11 (月) | ごはん 厚揚げとなすのそぼろ煮 油揚げのみそ汁 | 米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、油、砂糖 | 牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、 油揚げ、米みそ、チーズ | たまねぎ、にんじん、しめじ、 なす、スナップエンドウ、 わかめ、ねぎ | 牛乳 サブレ 牛乳 チーズドッグ | エネルギー 660 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 32.4 g カルシウム 512 mg |
| 12 (火) | 菜めしとしらすのごはん 鶏肉と卵のすっぽ煮 豆乳みそ汁 | 米、じゃがいも、油 | 牛乳、しらす干し、鶏肉、 うずら卵、調整豆乳、米みそ | 菜めし、ブロッコリー、 ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん | 牛乳 あられ 牛乳 カレーフライポテト | エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 18.0 g カルシウム 213 mg |
| 13 (水) | ごはん さけの利休揚げ ブロッコリーソテー ポテトスープ | 米、片栗粉、油、じゃがいも | 牛乳、さけ、卵、ハム、 ベーコン | ごま、ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、パセリ、 りんご濃縮果汁、バナナ、 黄桃缶、みかん缶、パイン缶 | 牛乳 クラッカー フルーツボンチ | エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.8 g カルシウム 109 mg |
| 14 (木) | ごはん 肉じゃが 根菜のみそ汁 | 米、じゃがいも、 コーンフレーク、バター、砂糖 | 牛乳、油揚げ、豚肉、 厚揚げ、みそ | たまねぎ、にんじん、 しらたき、しいたけ、 いんげん、れんこん、ごぼう、 えのき、だいごん葉 | 牛乳 ビスコ 牛乳 コーンフレーク おこし | エネルギー 581 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 18.6 g カルシウム 224 mg |
| 15 (金) | ロールパン ビーンズスクランブルエッグ 蒸し鶏スープ | ロールパン、米、砂糖 | 牛乳、卵、水煮大豆、ツナ、 鶏肉、油揚げ | たまねぎ、にんじん、しめじ、 いんげん、えのき、こまつな | 牛乳 プリッツ 牛乳 こぎつね おにぎり | エネルギー 447 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.2 g カルシウム 214 mg |
| 16 (土) | 焼き鳥丼 カレー風味スープ オレンジ | 米、じゃがいも、食パン、 マヨネーズ | 鶏肉、しらす干し、チーズ | たまねぎ、にんじん、 いんげん、なす、えのき、 しめじ、オレンジ | ビスケット じゃこチーズ トースト | エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.6 g カルシウム 194 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 | | |
| 18 — 月 — | ごはん 肉団子の野菜甘酢あん ちゃんぽん風スープ | 米、油、上新粉、白玉粉、砂糖 | 牛乳、卵、豚ひき肉、かまぼこ、きな粉 | たまねぎ、れんこん、赤ピーマン、黄ピーマン、しいたけ、さやいんげん、キャベツ、にんじん、もやし | 牛乳 サブレ 牛乳 白玉きな粉 | エネルギー 564 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.6 g カルシウム 222 mg |
| 19 — 火 — | ごはん にべのゆかり焼き ほうれんそうの白和え かぼちゃのみそ汁 | 米、米粉、油、ココア | 牛乳、にべ(魚)、木綿豆腐、油揚げ、米みそ、調整豆乳 | ほうれんそう、にんじん、こんにゃく、ごま、かぼちゃ、ねぎ | 牛乳 あられ 牛乳 シヨコラ カツケーキ | エネルギー 551 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 16.1 g カルシウム 277 mg |
| 20 — 水 — | ごはん 中華風炒り卵 えのきのスープ | 米、ごま油、さつまいも、油、黒糖 | 牛乳、卵、えび、厚揚げ、水煮大豆、かまぼこ | たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、ブロッコリー、ごまつな、えのき、だいこん葉、黒ごま | 牛乳 クラッカー 牛乳 黒糖大学いも | エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.3 g カルシウム 279 mg |
| 21 — 木 — | ベジタブルピラフ クリームシチュー フルーツゼリー | 米、じゃがいも、フルーツゼリー、小麦粉、メープルシロップ | 牛乳、鶏肉、卵 | たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、コーン、にんじん、しめじ、ブロッコリー | 牛乳 ビスコ 牛乳 メープル ホットケーキ | エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 12.4 g カルシウム 216 mg |
| 22 — 金 — | ごはん ヘルシーミートローフ 野菜サラダ コーンスープ | 米、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ツナ | たまねぎ、にんじん、いんげん、ブロッコリー、カリフラワー、クリームコーン、コーン、ぶどう濃縮果汁、粉かんでん | 牛乳 プリッツ グレーゼリー | エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 15.4 g カルシウム 70 mg |
| 23 — 土 — | 豚肉の甘みそ丼 青菜スープ オレンジ | 米、パイ皮 | 牛乳、豚肉、米みそ、きな粉、チーズ | たまねぎ、にんじん、はくさい、コーン、ごまつな、えのき、オレンジ | ビスケット チーズパイ | エネルギー 410 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 13.2 g カルシウム 74 mg |
| 25 — 月 — | ごはん 高野豆腐とひじきの煮物 さといものみそ汁 | 米、さといも、食パン、マヨネーズ | 牛乳、高野豆腐、鶏肉、油揚げ、卵 | たまねぎ、にんじん、しめじ、ひじき、ごまつな、ねぎ、パセリ | 牛乳 サブレ 牛乳 エッグトースト | エネルギー 722 kcal たんぱく質 42.8 g 脂 質 32.8 g カルシウム 514 mg |
| 26 — 火 — | ごはん 鶏肉の竜田揚げ いんげんのごまマヨ和え 玉ねぎのみそ汁 | 米、片栗粉、油、マヨネーズ、じゃがいも | 牛乳、鶏肉、ツナ、油揚げ、米みそ | しょうが、いんげん、にんじん、コーン、ごま、たまねぎ、えのき、ねぎ | 牛乳 あられ 牛乳 ハッシュドポテト | エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 25.6 g カルシウム 213 mg |
| 27 — 水 — |  お弁当の日(誕生日会) きな粉パイ | パイ皮、グラニュー糖、砂糖 | 牛乳、きな粉、ヨーグルト | りんご缶、黄桃缶、みかん缶、パイン缶、バナナ | 牛乳 クラッカー フルーツ ヨーグルト | エネルギー 237 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 10.6 g カルシウム 71 mg |
| 28 — 木 — | ごはん さけのマヨネーズ焼き ベイクドじゃが 野菜スープ | 米、マヨネーズ、じゃがいも、食パン | 牛乳、さけ、ベーコン | たまねぎ、あおのり、キャベツ、にんじん、えのき、ごまつな、ブルーベリージャム | 牛乳 ビスコ 牛乳 ジャムサンド | エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.5 g カルシウム 178 mg |
| 29 — 金 — | ロールパン ポークビーンズ ポパイサラダ | ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、米粉、砂糖、油 | 牛乳、豚肉、水煮大豆、ツナ、あずき | たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマトピューレ、ほうれんそう、コーン、パセリ | 牛乳 プリッツ 牛乳 あずき蒸しパン | エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 24.9 g カルシウム 278 mg |
| 30 — 土 — | ビビンバチャーハン 中華スープ キウイフルーツ | 米、砂糖、ごま油、パイ皮、グラニュー糖 | 豚ひき肉、牛ひき肉、卵 | たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草、えのきたけ、コーン、ごまつな、キウイフルーツ | ビスケット シュガー リースパイ | エネルギー 411 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 13.9 g カルシウム 60 mg |