

2024年度 5月 予定献立表

ともしび保育園

日 / 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 (水)	筍ご飯 チキンサラダ ジャーマンポテト 味噌汁 フルーツ	精白米/三温糖/ごま油/白ごま(すり)/じゃがいも/ミックスベジタブル/菜の花&紅花油/食パン	油揚げ/鶏ささ身/ベーコン/煮干しだし/牛乳/チーズ	たけのこ/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/いんげん/キャベツ/きゅうり/にら/えのきたけ/大根	牛乳 チーズトースト	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.2 g 食塩相当 2.6 g
2 16 (木)	スパゲッティナポリタン パプリカサラダ チーズ スープ フルーツ	スパゲッティ/菜の花&紅花油/バター/オリーブ油/三温糖/精白米/ごま油	豚小間肉/粉チーズ/ツナ缶/チーズ	玉葱/にんじん/ピーマン/マッシュルーム/赤ピーマン/黄ピーマン/キャベツ/もやし/まいたけ/水菜/きゅうり	ほうじ茶 キンパ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.5 g 食塩相当 2.2 g
7 21 (火)	ご飯 鮭の塩焼き ひじき煮 味噌汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/板こんにやく/三温糖/じゃがいも/菜の花&紅花油	鮭/干ひじき(干し/釜、乾)/油揚げ/煮干しだし/牛乳/青のり	にんじん/いんげん/小松菜/大根/なめこ	牛乳 フライドポテト	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.5 g 食塩相当 1.3 g
8 29 (水)	カレーライス わかめサラダ トマト スープ フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/じゃがいも/三温糖/オリーブ油/麩/薄力粉	豚小間肉/わかめ/牛乳/きな粉	にんにく/玉葱/にんじん/きゅうり/キャベツ/トマト/水菜	牛乳 きな粉クッキー	エネルギー 723 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 29.7 g 食塩相当 2.8 g
9 23 (木)	ご飯 豆腐の中華煮 筍土佐煮 スープ フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/三温糖/かたくり粉/ごま油/ぎょうざの皮/菜の花&紅花油	豚小間肉/押し豆腐/花かつお/牛乳/ウィンナー/チーズ	にんじん/はくさい/生しいたけ(菌床栽培、生)/チンゲンサイ/にんにく/たけのこ/えのきたけ/もやし/小松菜/玉葱	牛乳 UF0ピザ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.0 g 食塩相当 1.7 g
10 24 (金)	ブルーベリーサンド クリームシチュー アスパラサラダ そら豆 フルーツ	食パン/ソフトタイプマーガリン/菜の花&紅花油/じゃがいも/薄力粉/ホールコーン缶/オリーブ油/白ごま(すり)/ごま油	鶏もも肉/牛乳/スキムミルク/豚ひき肉	ブルーベリー(ジャム)/玉葱/にんじん/パセリ/アスパラガス/キャベツ/そらまめ/にら/水菜	牛乳 ちぢみ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 24.5 g 食塩相当 2.4 g
11 25 (土)	豚丼 りんごサラダ チーズ 味噌汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/三温糖/しらたき/オリーブ油/じゃがいも/コッペパン(市販品)	豚小間肉/チーズ/煮干しだし/生わかめ/牛乳	玉葱/キャベツ/きゅうり/にんじん/りんご/えのきたけ	牛乳 コッペパン	エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 22.5 g 食塩相当 2.5 g
13 27 (月)	肉味噌麺 小松菜の磯辺和え トマト スープ フルーツ	中華めん(生)/ごま油/三温糖/かたくり粉/菜の花&紅花油/精白米/おおむぎ(押麦)	豚ひき肉/きざみのり/絹ごし豆腐	にんにく/長葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/グリーンピース(冷凍)/小松菜/キャベツ/トマト/まいたけ	ほうじ茶 焼きおにぎり	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 11.3 g 食塩相当 2.4 g
14 28 (火)	ご飯 マグロカツ ほうれん草のおかか和え 味噌汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/薄力粉/パン粉/菜の花&紅花油/おかし	かじき/花かつお/煮干しだし/油揚げ/ヨーグルト	ほうれん草/キャベツ/にんじん/小松菜/生しいたけ(菌床栽培、生)/長葱	ほうじ茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当 1.6 g
17 31 (金)	ご飯 ホイコーロー ナムル スープ フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/三温糖/ごま油/菜の花&紅花油/ごま(いり)/プレミックス粉(ホットケーキ用)/ソフトタイプマーガリン	豚肉(チャーシュー用)/牛乳	にんにく/長葱/にんじん/キャベツ/ピーマン/もやし/ほうれん草/チンゲンサイ/きくらげ/えのきたけ	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.5 g 食塩相当 1.5 g
18 (土)	煮込みうどん ツナじゃが煮 トマト フルーツ	干しうどん(乾)/じゃがいも/三温糖/黒糖/パン	豚小間肉/油揚げ/ツナ缶/牛乳	にんじん/大根/ほんしめじ/長葱/ほうれん草/トマト	牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.3 g 食塩相当 4.0 g
20 30 (月)	ご飯 ハンバーグ スナックえんどう にんじんグラッセ 具だくさん味噌汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/パン粉/菜の花&紅花油/バター/三温糖/ぎょうざの皮/じゃがいも	豚ひき肉/牛乳/煮干しだし/生わかめ	玉葱/スナックえんどう/にんじん/いんげん/しめじ/もやし/長葱	牛乳 インドサモサ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.5 g 食塩相当 1.3 g
22 (水) 誕生会	ちまき風ごはん 花野菜サラダ マッシュポテト 味噌汁 フルーツ	もち米/精白米/三温糖/オリーブ油/じゃがいも/プレミックス粉(ホットケーキ用)	焼き豚/煮干しだし/油揚げ/牛乳	にんじん/たけのこ/しめじ/ブロッコリー/カリフラワー/キャベツ/きゅうり/ほんしめじ/長葱/もやし/もも缶/みかん缶	牛乳 こいのぼりケーキ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 11.0 g 食塩相当 2.6 g

* 食物アレルギーの対応もしています。

* 都合により献立を変更する場合があります。
* りす組、うさぎ組は午前牛乳を飲みます。