

2024年05月



献立表



保育園レオラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			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 水	キッズビビンバ、キャベツの塩昆布和え、豆腐のすまし汁	442.2 16.8 13.7 1.6	○じゃがいも、米、○片栗粉、ごま、○油、○砂糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわかめ、しょうが	牛乳、芋もち
02 木	わかめうどん、かぼちゃのそぼろあんかけ、みかん	421.3 15.4 10.7 2	ゆでうどん、○米、油、片栗粉、○砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、○ツナ油漬缶、かまぼこ、油揚げ、○油揚げ、かつお節	みかん缶、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、○にんじん、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、○ひじき、カットわかめ	ひじきおにぎり
07 火	ケチャップライス、鯉のぼりハンバーグ、ブロッコリーの三色サラダ、キャベツスープ	542.4 22.2 17.3 1.5	米、○食パン、パン粉、油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、かにかまぼこ	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、コーン缶、にんじん、○いちごジャム、いんげん、焼きのり	牛乳、ジャムトースト
08 水	三色丼、きゅうりの酢の物、じゃがいものすまし汁	516.4 19.9 17.9 1.3	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、○油、砂糖、油、○黒ごま	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、大学芋
09 木	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、にんじんのシンプルサラダ、ほうれん草の味噌汁	470.5 20.4 14.3 1.4	米、○小麦粉、○油、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ	牛乳、クッキー
10 金	御飯、鶏むね肉のごまみそ焼き、白和え(ほうれん草・にんじん)、スープ(さつまいも)	481.1 21.3 12.9 1.2	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、ごま、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、○いちご、にんじん	牛乳、いちご蒸しパン
11 土	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、桃	527 14.1 17.1 1.2	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、マヨネーズ、油、○油	○牛乳、◎牛乳、○絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ	もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、いんげん	牛乳、豆腐のパンケーキ
13 月	わかめごはん、豚肉とキャベツの味噌炒め、かぼちゃの味噌汁	525 17.5 16.8 1.4	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、砂糖、油、ごま	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
14 火	ちゃんぽんラーメン、キャベツのじゃこ和え、桃	401.3 14.7 6.7 1.6	生中華めん、○米、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩)、○ツナ水煮缶、しらす干し	もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、もやし、○味付けのり	ツナおにぎり
15 水	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草ナムル、春雨スープ	578.7 18.1 20.3 2	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、○にんじん、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、キャロットケーキ
16 木	カレーライス、ツナサラダ、パイナップル	466.8 14 14.1 1.3	米、じゃがいも、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶	○ぶどう果汁70%飲料、パン缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
17 金	そぼろ甘みそ丼、ブロッコリーのサラダ、もやしスープ	520.3 18.4 18.7 1.5	○強力粉、○砂糖、○油、マヨネーズ、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、牛ひき肉、○絹ごし豆腐、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、豆腐ドーナツ
18 土	御飯、カレイの煮つけ、ひじきのサラダ、豆腐の味噌汁	458.5 23.2 13.2 1.4	米、○マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かれい、絹ごし豆腐、ゆで大豆、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ひじき、カットわかめ	牛乳、マカロニきな粉
20 月	ハヤシライス、マカロニサラダ、りんごのコンポート	524.5 14.8 16.6 1.6	米、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、かにかまぼこ	りんご、たまねぎ、にんじん、○みかん缶、○パン缶、きゅうり、しめじ、レモン果汁、○粉かんでん	牛乳、フルーツゼリー
21 火	御飯、鶏つくねのあんかけ、さつまいもの煮物、わかめのすまし汁	548.2 19 18.1 1.4	米、さつまいも、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○木綿豆腐、かつお節	にんじん、たまねぎ、○にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ	牛乳、人参ドーナツ
22 水	親子丼、ほうれん草のごま和え(人参)、たまねぎの味噌汁	463.3 22 13.3 1.9	米、○ホットケーキ粉、ごま、砂糖、○油	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、かまぼこ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ココアホットケーキ
23 木	ミートスパゲティ、大根とツナのあえ物、ウインナースープ	529.3 23 20 1.8	○米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	◎牛乳、○さけ、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶	鮭おにぎり
24 金	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、小松菜ごま和え、たまごスープ	483.8 23.7 15.3 1.9	米、○食パン、マヨネーズ、ごま	○牛乳、◎牛乳、たら、卵、絹ごし豆腐、○とろけるチーズ、かにかまぼこ	たまねぎ、こまつな、○コーン缶、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、あおのり	牛乳、コーンチーズトースト
25 土	御飯、スパニッシュオムレツ、キャベツとコーンのサラダ、玉ねぎスープ	468.8 16.5 18.5 1.9	米、○じゃがいも、じゃがいも、○油、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、かにかまぼこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	牛乳、野菜チップ
27 月	御飯、クリームシチュー、いんげんのごまマヨネーズあえ、みかん	522.8 16.3 16.7 1.1	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油、すりごま	○牛乳、◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、○卵、○無塩バター	みかん缶、たまねぎ、○かぼちゃ、いんげん、にんじん	牛乳、かぼちゃケーキ
28 火	ツナ玉チャーハン、甘酢あえ、小松菜のすまし汁	496.1 21.1 18.4 2.2	米、○食パン、ごま油、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、絹ごし豆腐、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、ツナ油漬缶、しらす干し、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、○たまねぎ、しいたけ、きゅうり、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ	牛乳、ピザトースト
29 水	御飯、肉じゃが、ツナと胡瓜のサラダ、かき玉汁	449.2 16.6 14 1.4	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ツナ油漬缶、かつお節	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、きゅうり、さやえんどう、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
30 木	御飯、白身魚の照り焼き、大豆とひじきの煮物、じゃがいもの味噌汁	454.5 20.8 11.2 1.6	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、たら、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	○バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、ひじき、カットわかめ	牛乳、バナナケーキ
31 金	焼うどん、白菜の塩ごま和え、パイナップル	427.2 12.9 15.3 1.5	ゆでうどん、○米、ごま、油	◎牛乳、豚肉(ばら)、○ウインナーソーセージ、かにかまぼこ、かつお節	パン缶、はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ	ウインナーおにぎり

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。