

5月献立表

やしお花桃保育園

2020年

日付	献立名	材料名	【〇10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ご飯 こいのぼりバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ すまし汁	牛乳/米/ぶた肉、とり肉、たまねぎ、ひじき、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、にんじん、焼のり/ブロッコリー、コーン、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、サラダ油/油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/白玉粉、上新粉、きくらげ、砂糖	◎牛乳 牛乳 きなこ団子	573(511) 24.8(22.4) 14.7(14.8) 4.9(3.9)
2 土	豚味噌丼 里芋のそぼろ煮 すまし汁	牛乳/米、ぶた肉、酒、食塩、たまねぎ、赤ピーマン、米みそ、砂糖、サラダ油、キャベツ/とり肉、サラダ油、きくらげ、しょうゆ、砂糖、ほんだし、水、片栗粉、焼のり、みょうな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/麦茶/ももジュース、アガー、砂糖	◎牛乳 麦茶 ピーチゼリー	610(550) 16.1(16.0) 16.7(17.1) 3.7(2.9)
3 日	祝日<憲法記念日>			
4 月	祝日<みどりの日>			
5 火	祝日<こどもの日>			
6 水	祝日<振替休日>			
7 木	ご飯 から揚げ南蛮 チンゲン菜とコーンのナムル 中華スープ	牛乳/米/とり肉、酒、ニンニク、しょうゆ、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、水、ねぎ/チンゲンサイ、コーン、にんじん、しょうゆ、ごま油/はるまき、にら、水、中華だし、食塩/牛乳/米、ぶた肉、米みそ、みりん風味調味料、砂糖、酒/にぼし、ごま油、あおのり	◎牛乳 牛乳 肉味噌おにぎり 青のり煮干し	581(518) 26.1(23.5) 15.3(15.3) 2.4(1.9)
8 金	ドライカレー ピーマンサラダ オレンジ	牛乳/米、食塩、ナポリ粉、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ポークトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、カレー粉/ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、ごま油/オレンジ/牛乳/米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、食塩	◎牛乳 牛乳 高菜チャーハン	601(533) 23.8(21.6) 17.6(17.1) 3.0(2.4)
9 土	鶏肉の塩焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁	牛乳/米、とり肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きくらげのり/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、油揚げ、ごま油、かつおだし汁、米みそ/麦茶/米、かつお節、しょうゆ、みりん風味調味料	◎牛乳 麦茶 おかかおにぎり	632(572) 25.5(23.7) 18.1(18.3) 3.8(3.1)
11 月	あんかけうどん ほうれん草とツナの和え物 りんご	牛乳/ゆでうどん、ぶた肉、はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風味調味料、片栗粉、サラダ油/ほうれん草、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、りんご/牛乳/米、とり肉、しょうゆ、砂糖、しょうゆ、酒	◎牛乳 牛乳 鶏そぼろおにぎり	600(526) 23.8(21.2) 24.4(22.4) 5.0(4.0)
12 火	味噌そぼろ丼 きつまいもの甘煮 豚汁	牛乳/米、ぶた肉、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、豚骨みそ、みりん風味調味料、酒、ごま油/きつまいも、砂糖、しょうゆ/とり肉、だいたいん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、油揚げ、サラダ油、かつおだし汁、米みそ/牛乳/食パン、いちごジャム	◎牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	619(547) 24.8(22.5) 17.6(17.1) 4.4(3.5)
13 水	ビビンバ風 春雨サラダ かぶのスープ	牛乳/米、ぶた肉、しょうゆ、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、ごま油、にんじん、ごま油、食塩/はるまき、きゅうり、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油/かぶ、カットわかめ、水、コンソメ、食塩/牛乳/マカロニスパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ポークトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ	◎牛乳 牛乳 おやつミートパンネ	571(488) 24.4(20.3) 19.4(17.0) 4.6(3.7)
14 木	スパゲティ パリパリサラダ オレンジ	牛乳/スパゲティ、サラダ油、ニンニク、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、ごま油、マッシュルーム、水、コンソメ、食塩、酒、パセリ粉/キャベツ、きゅうり、にんじん、ワタシの皮、塩こんが、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油/オレンジ/牛乳/米、とり肉、はるまき、しめじ、えのきたけ、にんじん、こんにゃく、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風味調味料、酒	◎牛乳 牛乳 きのこご飯	574(512) 22.5(20.6) 13.7(14.0) 5.2(4.1)
15 金	わかめご飯 鶏のから揚げ 大根ときゅうりのサラダ ポトフ	牛乳/米、炊き込みわかめ/とり肉、ニンニク、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ油/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/とり肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩/牛乳/焼そばめん、ぶた肉、ごま油、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油	◎牛乳 牛乳 あんかけ焼きそば	584(520) 30.3(26.7) 18.6(17.9) 4.1(3.3)

5月献立表

やしお花桃保育園

2020年

日付	献立名	材料名	【〇10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 土	肉うどん 小松菜のおかか味噌汁 りんご	牛乳/ゆでうどん、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、みりん風味調味料、水、ほんだし/ごま油、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、かつお節/りんご/麦茶/米、菜飯	◎牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	589(537) 15.8(15.9) 15.7(16.4) 4.9(3.8)
18 月	ご飯 豚肉の香味焼き 小松菜とツナの和え物 すまし汁	牛乳/米/ぶた肉、ねぎ、ニンニク、しょうゆ、しょうゆ、酒、サラダ油/ごま油、コーン、ツナ、しょうゆ、砂糖、酢/油揚げ、きくらげ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/きつまいも、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、食塩	◎牛乳 牛乳 メープルポテト	596(518) 27.8(24.8) 18.4(17.4) 4.0(3.1)
19 火	スパゲティミートソース ブロッコリーときのこのサラダ コンソメスープ	牛乳/スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ポークトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ/ブロッコリー、にんじん、しめじ、えのきたけ、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、/かぶ、カットわかめ、水、コンソメ、食塩/牛乳/米、ひじき、ツナ、油揚げ、ねぎ、ごま油、しょうゆ、砂糖、酒	◎牛乳 牛乳 ひじきご飯	685(516) 26.3(23.5) 19.1(18.3) 8.9(6.9)
20 水	野菜あんかけ丼 きゅうりの塩こんが和え けんちん汁	牛乳/米、ぶた肉、ごま油、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油/きゅうり、塩こんが、食塩、ごま油/とり肉、だいたいん、ごぼう、さつまいも、油揚げ、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/じゃがいも、サラダ油、コンソメ	◎牛乳 牛乳 フライドポテト◎コンソメ	570(507) 20.3(18.4) 23.1(21.4) 3.9(3.1)
21 木	ご飯 鶏つくねの照り焼き キャベツとささみのサラダ みそ汁	牛乳/米/とり肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風味調味料、酒/キャベツ、とり肉、きゅうり、塩こんが、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油/なめこ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ/牛乳/ピーマン、ぶた肉、たまねぎ、ピーマン、サラダ油、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華スープ、カレー粉	◎牛乳 牛乳 カレーピーマン	689(523) 30.5(28.9) 17.5(17.0) 3.0(2.4)
22 金	ゆかりご飯 肉じゃが ほうれん草のおかか和え みそ汁	牛乳/米、ゆかり/ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風味調味料、酒/ほうれん草、にんじん、かつおだし汁、ゆかり、砂糖、しょうゆ/なめこ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ/牛乳/スパゲティ、たまねぎ、ツナ、ピーマン、ケチャップ、サラダ油、食塩	◎牛乳 牛乳 おやつスパゲティ	586(516) 21.3(19.3) 20.0(18.7) 6.3(5.0)
23 土	鶏肉の照り焼き丼 大根ときゅうりの和え物 みそ汁	牛乳/米、とり肉、しょうゆ、みりん風味調味料、酒、しょうゆ、サラダ油、片栗粉、にんじん、きくらげ/切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、油揚げ、ごま油、かつおだし汁、米みそ/麦茶/米、塩こんが	◎牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	607(550) 25.7(23.8) 19.4(19.3) 5.1(4.1)
25 月	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁	牛乳/米/とり肉、サラダ油、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、ブロッコリー、にんじん、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、サラダ油/ごま油、油揚げ、かつおだし汁、米みそ/牛乳/白玉粉、上新粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水	◎牛乳 牛乳 みたらし団子	592(527) 29.3(26.0) 15.3(15.3) 3.4(2.7)
26 火	フーフーライス 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ 肉団子スープ	牛乳/米、炊き込みわかめ、焼のり/とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード/はるまき、にんじん、きゅうり、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油/とり肉、ひじき、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、ごま油、水、しょうゆ、中華だし/牛乳/アガー、砂糖、みかん、もも、りんごジュース	◎牛乳 牛乳 フルーツゼリー	597(528) 25.0(22.6) 18.0(17.5) 2.2(1.7)
27 水	けんちんうどん ほうれん草とツナの和え物 りんご	牛乳/ゆでうどん、とり肉、だいたいん、にんじん、さつまいも、ごぼう、干しいたけ、ねぎ、かつお/こんがだし汁、米みそ、みりん風味調味料/ほうれん草、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、りんご/牛乳/米、米みそ、砂糖、みりん風味調味料	◎牛乳 牛乳 五平餅	562(499) 22.2(20.3) 15.4(15.3) 5.9(4.5)
28 木	ご飯 肉団子の甘酢がけ 切干大根の煮物 すまし汁	牛乳/米/ぶた肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、酒、しょうゆ、ひじき、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、片栗粉/切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風味調味料/カットわかめ、焼のり、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/食パン、いちごジャム	◎牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	602(532) 25.1(22.6) 20.8(19.7) 4.2(3.3)
29 金	菜飯 鶏のカレーから揚げ ブロッコリーの中華サラダ ワタシのスープ	牛乳/米、菜飯/とり肉、しょうゆ、酒、しょうゆ、コンニク、片栗粉、サラダ油、カレー粉/ブロッコリー、にんじん、コーン、ほんだし、しょうゆ、砂糖、ごま油、ワタシの皮、ぶた肉、ごま油、中華スープ、食塩、しょうゆ/牛乳/米、ぶた肉、ねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、中華だし、食塩	◎牛乳 牛乳 チャーハン風	597(527) 30.4(26.9) 18.2(17.6) 2.9(2.3)
30 土	マーボー春雨丼 キャベツの塩こんが和え 中華スープ	牛乳/米、ぶた肉、はるまき、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、豚骨みそ、みりん風味調味料、酒、ごま油、片栗粉/キャベツ、塩こんが、ごま油/チンゲンサイ、しめじ、水、中華だし、食塩/麦茶/ぶどうジュース、アガー、砂糖	◎牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	580(530) 21.6(20.6) 14.0(16.0) 3.1(2.5)

※食材の都合により献立が変更する場合があります。
※図で初めて食べる食材がないようにしてください。

