

5月献立表

2021年



日付	献立名	材料名	【○10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 土	鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草ともやしのお浸し みそ汁(大根・なめこ)	牛乳、／米、とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酒、しょうが、サラダ油、片栗粉、にんじん、きざみのり、／ほうれん草、キャベツ、もやし、しょうゆ、砂糖、和風だし、／だいこん、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ぶどうジュース、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	524(483) 21.0(19.9) 12.9(14.0) 3.8(3.0)
6 木	ご飯 こいのぼりバーグ ブロッコリーの中華和え すまし汁(わかめ・麩)	牛乳、／米、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、おから、水、砂糖、食塩、ケチャップ、にんじん、／ブロッコリー、カリフラワー、ツナ、和風だし、しょうゆ、砂糖、ごま油、／カットわかめ、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／マカロニ、きなこ、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 マカロニきな粉	545(489) 26.0(23.4) 17.2(16.8) 4.7(3.7)
7 金	ご飯 中華風グリルチキン チンゲン菜のナムル 中華スープ(玉ねぎ・しめじ)	牛乳、／米、／とり肉、しょうが、ニンニク、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油、／チンゲンサイ、コーン、もやし、しょうゆ、酢、砂糖、中華だし、／たまねぎ、しめじ、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／米、ひじき、こんにゃく、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、酒、かつおだし汁、	◎ 牛乳 麦茶 ひじきご飯	442(400) 15.6(14.2) 9.3(9.9) 2.6(2.1)
8 土	塩豚丼 小松菜のお浸し みそ汁(じゃがいも・ねぎ)	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、／こまつな、にんじん、えのきたけ、しょうゆ、和風だし、／じゃがいも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、炊き込みわかめ、	◎ 牛乳 麦茶 わかめおにぎり	687(615) 18.8(18.2) 22.4(21.7) 3.8(3.0)
10 月	ご飯 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の旨煮 すまし汁(水菜・麩)	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、しょうが、／切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／みずな、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／オレンジジュース、／じゃがいも、サラダ油、コンソメ、	◎ 牛乳 オレンジジュース フライドポテト(コンソメ)	518(462) 17.4(15.7) 15.8(15.6) 3.3(2.5)
11 火	きつねうどん カリフラワーとコーンのサラダ オレンジ	牛乳、／ゆでうどん、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、油揚げ、しょうゆ、砂糖、／カリフラワー、コーン、ブロッコリー、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／オレンジ、／麦茶、／米、とり肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、／おしゃぶりこんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 鶏そぼろおにぎり かみかみ昆布	475(424) 15.7(15.1) 7.9(9.9) 3.7(3.0)
12 水	ゆかりご飯 肉じゃが ほうれん草とツナの和え物 みそ汁(キャベツ・なめこ)	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、みりん風調味料、酒、／ほうれん草、もやし、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、／キャベツ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、いちごジャム、	◎ 牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	603(534) 20.5(18.9) 19.4(18.5) 4.8(3.8)
13 木	ご飯 肉団子の甘酢がけ 春雨サラダ みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、片栗粉、酒、しょうゆ、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、しょうが、ごま油、片栗粉、／はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／かぼちゃ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、	◎ 牛乳 麦茶 おやつチヂミ	495(460) 17.9(17.5) 14.0(15.0) 2.8(2.2)
14 金	ご飯 豚肉の香味焼き 大根ときゅうりの和え物 すまし汁(豆腐・ほうれん草)	牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、サラダ油、／切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、／絹ごし豆腐、ほうれん草、／かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／さつまいも、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	579(505) 26.9(24.0) 17.8(16.8) 3.7(2.8)
15 土	野菜あんかけ丼 さといものそぼろ煮 みそ汁(いんげん・たまねぎ)	牛乳、／米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、／とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、水、片栗粉、／いんげん、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、塩こんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	673(604) 20.7(19.7) 21.1(20.7) 4.3(3.5)
17 月	ご飯 鶏のから揚げ ほうれん草のお浸し みそ汁(キャベツ・油揚げ)	牛乳、／米、／とり肉、にんにく、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ油、／ほうれん草、にんじん、もやし、しょうゆ、かつおだし汁、／キャベツ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／マカロニ・スパゲティー、ぶた肉、サラダ油、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、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	509(459) 28.5(25.3) 15.5(15.4) 3.2(2.5)
18 火	食パン・りんごジャム ミートローフ ツナポテトサラダ コンソメスープ	牛乳、／食パン、りんごジャム、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、にんじん、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／じゃがいも、きゅうり、ツナ、コーン、酢、砂糖、食塩、／ブロッコリー、かぼちゃ、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、とり肉、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、みりん風調味料、酒、	◎ 牛乳 麦茶 きのご飯	484(448) 23.7(22.0) 13.1(14.0) 4.3(3.4)
19 水	ご飯 マーボー豆腐 キャベツの中華風サラダ わかめスープ	牛乳、／米、／木綿豆腐、ぶた肉、ねぎ、干しいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉、中華だし、／キャベツ、にんじん、とり肉、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、／カットわかめ、たまねぎ、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／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	540(484) 20.9(19.4) 14.0(14.0) 2.8(2.2)
20 木	菜飯 鶏のさっぱり焼き ひじきとじゃが芋の煮物 みそ汁(小松菜・えのき)	牛乳、／米、菜飯、／とり肉、砂糖、みりん風調味料、酢、しょうゆ、しょうが、／じゃがいも、ひじき、こんにゃく、にんじん、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／こまつな、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ぶた肉、米みそ、みりん風調味料、砂糖、酒、／おしゃぶりこんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 肉味噌おにぎり かみかみ昆布	500(465) 24.0(22.4) 6.4(8.9) 2.8(2.2)

5 月 献 立 表

2021年

日付	献立名	材料名	【○10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
21 金	ご飯 ポークチャップ ブロッコリーとツナのサラダ おぐらのスープ	牛乳、／米、／ぶた肉、しめじ、たまねぎ、酒、食塩、ケチャップ、酢、砂糖、コンソメ、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、サラダ油、／おくら、キャベツ、にんじん、コンソメ、食塩、／麦茶、／焼そばめん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、片栗粉、	◎ 牛乳 麦茶 あんかけ焼きそば	574(525) 19.5(18.8) 24.6(23.4) 4.2(3.3)
22 土	やきとり丼 キャベツの塩昆布和え みそ汁(里芋・ニラ)	牛乳、／米、とり肉、たまねぎ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、酒、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／キャベツ、塩こんぶ、ごま油、／さいとも、にら、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ゆかり、	◎ 牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	590(538) 22.3(21.1) 13.0(14.2) 2.8(2.3)
24 月	けんちんうどん ほうれん草とコーンのナムル パイナップル	牛乳、／ゆでうどん、とり肉、だいこん、にんじん、さいとも、ごぼう、干しいたけ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、みりん風調味料、／ほうれん草、もやし、コーン、しょうゆ、砂糖、和風だし、ごま油、／パイナップル、／麦茶、／米、米みそ、砂糖、みりん風調味料、	◎ 牛乳 麦茶 五平餅	435(409) 15.6(15.7) 7.4(9.7) 5.8(4.4)
25 火	フラワーライス 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜とツナの和え物 じゃがいものスープ	牛乳、／米、菜飯、焼のり、／とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード、／こまつな、もやし、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、／じゃがいも、キャベツ、にんじん、コンソメ、食塩、／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	547(472) 22.0(18.9) 17.3(15.7) 2.3(1.8)
26 水	ご飯 豚のしょうが焼き ブロッコリーときのこのサラダ みそ汁(豆腐・わかめ)	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、／ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／絹豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／豆乳、片栗粉、砂糖、きなこと、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 豆乳くずもち	706(615) 24.7(22.2) 32.6(29.0) 4.1(3.2)
27 木	ビビンバ風丼 かぼちゃの甘煮 中華スープ	牛乳、／米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、食塩、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／はるさめ、万能ねぎ、干しいたけ、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／米、とり肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、こんにゃく、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、	◎ 牛乳 麦茶 五目ご飯	515(477) 18.4(18.0) 11.2(12.8) 4.7(3.7)
28 金	スパゲティミートソース フレンチサラダ 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、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、／キャベツ、ツナ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／とり肉、ブロッコリー、しめじ、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 高菜チャーハン	546(500) 22.9(21.5) 17.8(18.0) 4.9(3.8)
29 土	豚味噌丼 さつま芋の甘煮 すまし汁(ほうれん草・えのき)	牛乳、／米、ぶた肉、酒、食塩、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、サラダ油、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、／ほうれん草、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／りんごジュース、りんご、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 りんごゼリー	606(550) 13.4(14.0) 19.3(19.2) 3.1(2.5)
31 月	ご飯 鶏のつくね焼き味噌だれかけ 小松菜の中華和え すまし汁(水菜・麩)	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、米みそ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、／こまつな、にんじん、もやし、しょうゆ、酢、砂糖、中華だし、／みずな、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／食パン、ブルーベリージャム、	◎ 牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	510(461) 25.5(23.0) 12.5(13.1) 3.5(2.8)

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



2021年

