

5月 献立表(完了期)

R6年

所沢第六文化幼稚園保育園棟

| 日 曜 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | |
|---------|-------|--|----------------------------------|------------------------------------|---|---|
| | | | 黄 | 赤 | 緑 | その他 |
| | | | 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 | 午前おやつ | 牛乳 クラッカー | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | 御飯 豆腐のすまし汁 豚肉の生姜焼き キャベツの塩昆布和え | 米 油 ごま油 | 木綿豆腐 豚肉(肩ロース) | にんじん、カットわかめ たまねぎ、しょうが キャベツ、塩こんぶ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒、本みりん |
| | 午後おやつ | 牛乳 りんごゼリー せんべい | | 牛乳 | | |
| 02 木 | 午前おやつ | 牛乳 せんべい | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | こいのぼりごはん 花魁のすまし汁 鶏肉のマーマレード焼き ステーキきゅうり | 米 焼ふ | 油揚げ、ちくわ 鶏もも肉 | にんじん、たけのこ ねぎ マーマレード きゅうり | かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 こどもの日クッキー | 小麦粉、無塩バター、砂糖 | 牛乳 卵、牛乳 | | |
| 07 火 | 午前おやつ | 牛乳 ビスケット | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | 御飯 白菜のスープ あじのかりかりフライ さつま芋のレモン煮 | 米 油 米粉、油 さつまいも、砂糖 | あじ | はくさい、たまねぎ、にんじん、にんにく レモン果汁 | 洋風だしの素、食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 フルーツヨーグルト せんべい | | 牛乳 ヨーグルト(加糖) | みかん缶、バナナ | |
| 08 水 | 午前おやつ | 牛乳 クラッカー | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ミルクパン クリームシチュー ブロッコリーのサラダ バナナ | ミルクパン じゃがいも、油 油 | 鶏もも肉 | たまねぎ、にんじん、いんげん ブロッコリー、にんじん、カットわかめ バナナ | 酢、食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 たこ焼き風おにぎり | 米 | 牛乳 ウインナーソーセージ、かつお節 | ねぎ、あおのり | 中濃ソース、しょうゆ |
| 09 木 | 午前おやつ | 牛乳 ビスケット | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | 御飯 豆腐のみそ汁 たらトマト煮 粉ふき芋 | 米 油、砂糖 じゃがいも | 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) たら | こまつな、たまねぎ ホールトマト、たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく | かつお・昆布だし汁 洋風だしの素、食塩 食塩、パセリ粉 |
| | 午後おやつ | 牛乳 焼きうどん | ゆでうどん、ごま油 | 牛乳 豚肉(ばら)、かつお節 | キャベツ、たまねぎ、にんじん | ウスターソース |
| 10 金 | 午前おやつ | 牛乳 クラッカー | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | 御飯 大根のみそ汁 厚揚げの炒め物 いんげんのツナあえ | 米 ごま油、片栗粉 | 米みそ(淡色辛みそ) 豚ひき肉、生揚げ ツナ油漬缶 | だいこん、にんじん にんじん、たまねぎ、にら、しめじ いんげん、コーン | かつお・昆布だし汁 しょうゆ、中華だしの素 しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 ココア揚げパン | ロールパン、油、グラニュー糖、砂糖 | 牛乳 | | |
| 11 土 | 午前おやつ | 牛乳 せんべい | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | 豚丼 中華スープ オレンジ | 米、油 | 豚肉(肩ロース) | たまねぎ、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが たまねぎ、カットわかめ オレンジ | しょうゆ、みりん 中華だしの素、食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ぶどうパン | ぶどうパン | 牛乳 | | |
| 13 月 | 午前おやつ | 牛乳 せんべい | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ラーメン(豚肉・キャベツ) 揚げ餃子 バナナ | 生中華めん、ごま油 油 | 豚肉(肩ロース) | キャベツ、たまねぎ、にんじん バナナ | しょうゆ、中華だしの素、食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ツナおにぎり | 米、マヨネーズ | 牛乳 ツナ油漬缶、かつお節 | | しょうゆ |
| 14 火 | 午前おやつ | 牛乳 ビスケット | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | 御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 豚肉と野菜の炒め物 コロコロサラダ | 米 油 じゃがいも、マヨネーズ | 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 豚肉(肩ロース) ピーコン | たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり、にんじん | かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 ラスク | 食パン、グラニュー糖、バター | 牛乳 | | |
| 15 水 | 午前おやつ | 牛乳 クラッカー | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ピラフ チンゲン菜のスープ パスタサラダ | 米 マカロニ・スパゲティ、油、砂糖 | 鶏ひき肉 ハム | たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、にんじん、ねぎ にんじん、きゅうり | 洋風だしの素、食塩、パセリ粉 洋風だしの素、しょうゆ、食塩 酢、食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ショートブレッド | 小麦粉、マーガリン、砂糖 | 牛乳 | | |
| 16 木 | 午前おやつ | 牛乳 ビスケット | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | 黒糖パン はるさめスープ 鶏むね肉の照り焼き チーズサラダ | 黒糖パン はるさめ 片栗粉、油、砂糖 油、砂糖 | ウインナーソーセージ 鶏むね肉 チーズ | にんじん、にら しょうが キャベツ、にんじん、ひじき コーン | 洋風だしの素、食塩 かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩 酢、食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 焼きもちおにぎり | 米、油 | 牛乳 | | しょうゆ、食塩 |
| 17 金 | 午前おやつ | 牛乳 せんべい | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | 御飯 切り干し大根のみそ汁 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ | 米 油 マカロニ、マヨネーズ | 米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース) | かぼちゃ、切り干しだいこん たまねぎ、しょうが ほうれんそう、にんじん、コーン | かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 さつまいもクッキー | さつまいも、小麦粉、無塩バター、砂糖 | 牛乳 卵 | ごま | |
| 18 土 | 午前おやつ | 牛乳 クラッカー | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | 御飯 具だくさんポトフスープ 照り焼きチキン バナナ | 米 じゃがいも 砂糖、油 | ウインナーソーセージ 鶏もも肉(皮付き) | にんじん、たまねぎ バナナ | 洋風だしの素、食塩、パセリ粉 しょうゆ、みりん |
| | 午後おやつ | 牛乳 塩昆布おにぎり | 米、ごま油 | 牛乳 | 塩こんぶ、ごま | |

5月 献立表(完了期)

R6年

所沢第六文化幼稚園保育園様

| 日 曜 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | |
|---------------------|-------|---|----------------------------|-----------------------------------|---|--|
| | | | 黄 熱と力になるもの | 赤 血や肉や骨になるもの | 緑 体の調子を整えるもの | その他 |
| 20 月 | 午前おやつ | 牛乳 ビスケット | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | 御飯 なめこのみそ汁 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのごまサラダ | 米 油、砂糖 | 米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも) | ねぎ、なめこ たまねぎ きゅうり、ブロッコリー、ごま | かつお・昆布だし汁 ケチャップ、ウスターソース、食塩 食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ジャム蒸しパン | ホットケーキ粉 | 牛乳 牛乳 | いちごジャム | |
| 21 火 | 午前おやつ | 牛乳 せんべい | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ミルクパン コンソメスープ 鮭のグラタン キャベツのサラダ | ミルクパン 油、パン粉 油、砂糖 | さけ、とろけるチーズ、牛乳 | こまつな、たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、エリンギ、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、にんじん | 洋風だしの素、食塩 ホワイトソース、洋風だしの素、パセリ粉 酢、食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 五平餅 | 米、砂糖 | 牛乳 米みそ(淡色辛みそ) | | みりん |
| 22 水 | 午前おやつ | 牛乳 クラッカー | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | 御飯 わかめのみそ汁 そばろじやが なめたけ和え | 米 じゃがいも、油、砂糖 | 米みそ(淡色辛みそ) 豚ひき肉 | たまねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ にんじん、たまねぎ キャベツ、なめたけ、ほうれんそう、にんじん | かつお・昆布だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん |
| | 午後おやつ | 牛乳 つぶつぶみかんゼリー | 砂糖 | 牛乳 | オレンジ濃縮果汁、みかん缶、粉かんでん | |
| 23 木 | 午前おやつ | 牛乳 ビスケット | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | お子様スパゲティ(ツナ・トマト) コーンクリームスープ ポパイサラダ | マカロニ・スパゲティ、油 油 マヨネーズ | ツナ油漬缶 ハム | ホールトマト缶詰、たまねぎ クリームコーン缶、たまねぎ、コーン ほうれんそう、にんじん、コーン | ケチャップ、食塩 洋風だしの素、食塩、パセリ粉 食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 どら焼き | ホットケーキ粉 | 牛乳 牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、卵 | | |
| 24 金 | 午前おやつ | 牛乳 せんべい | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | 高野豆腐丼 チンゲン菜の中華スープ キャベツとちくわのごま和え | 米、砂糖、片栗粉 油 砂糖 | 鶏ひき肉、凍り豆腐 ちくわ | ちくわ、にんじん、ねぎ キャベツ、にんじん、すりごま、きゅうり | しょうゆ、みりん、酒、食塩 中華だしの素、食塩 しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 黒ゴマスティック | 小麦粉、バター、砂糖、片栗粉 | 牛乳 | 黒ごま | |
| 25 土 | 午前おやつ | 牛乳 クラッカー | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | 豚肉と小松菜の甘みそ丼 わかめのすまし汁 オレンジ | 米、油、片栗粉 | 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐 | たまねぎ、こまつな、赤ピーマン カットわかめ オレンジ | みりん、酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 チーズパン | チーズパン | 牛乳 | | |
| 27 月 | 午前おやつ | 牛乳 ビスケット | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | チャーハン わかめスープ シュウマイ バナナ | 米、ごま油、油 | 焼き豚、卵 | にんじん、ねぎ にんじん、カットわかめ バナナ | しょうゆ、中華だしの素、食塩 中華だしの素、食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 カラフルカップ | ホットケーキ粉 | 牛乳 牛乳、ホイップクリーム、ヨーグルト(無糖) | バナナ、みかん缶、いちごジャム、レモン果汁 | |
| 28 火 | 午前おやつ | 牛乳 せんべい | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | 御飯 油揚げのすまし汁 魚のねぎ味噌マヨ焼き 野菜の納豆あえ | 米 マヨネーズ | 油揚げ さわら、米みそ(淡色辛みそ) 挽きわり納豆 | だいこん 万能ねぎ もやし、にんじん、こまつな | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒 しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 コーンフレークスナック | コーンフレーク、油 | 牛乳 | | |
| 29 水 | 午前おやつ | 牛乳 クラッカー | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ぶどうパン オニオンスープ ひじき入りミートローフ ブロッコリーと人参のグラッセ | ぶどうパン 油 片栗粉、油 砂糖 | 豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐 | たまねぎ、にんにく たまねぎ、ひじき にんじん、ブロッコリー | 洋風だしの素、食塩、パセリ粉 食塩 洋風だしの素、食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 しらすの雑炊 | 米 | 牛乳 しらす干し | はくさい | かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩 |
| 30 木 | 午前おやつ | ビスケット 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ハヤシライス 卵スープ ごぼうのサラダ バナナ | 米、押麦、油 マヨネーズ | 豚肉(もも) 卵 ツナ油漬缶 | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム もやし、みずな ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン バナナ | ハヤシルウ しょうゆ、洋風だしの素、食塩 しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 お好み焼き | 小麦粉、ながいも、油 | 牛乳 豚肉(肩ロース)、かつお節 | キャベツ、ねぎ、あおのり | ケチャップ、中濃ソース |
| 31 金 | 午前おやつ | 牛乳 せんべい | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | 御飯 えのきのみそ汁 鶏のから揚げ かぼちゃサラダ | 米 片栗粉、油 油 | 米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉(皮付き) かつお節 | こまつな、えのきたけ、ねぎ にんにく、しょうが かぼちゃ、きゅうり、コーン | かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 酢、しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 ごまトースト | 食パン、グラニュー糖、バター | 牛乳 | ごま | |
| 1カ月平均栄養量 (おやつ含む) | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 | 446kcal 17.4g 15.8g 1.5g | 鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維 | 1.3mg 248mg 18mg 3.1g |
| 完了食以降に出る 5月の食材 | | □ねぎ、□万能ねぎ、□マッシュルーム、□オスのき、□なめこ、□エリンギ、□しめじ、□なめたけ、□干し椎茸、□ピーマン、 □にんにく、□生姜、□わかめ、□たけのこ、□にら、□切り干し大根、□水菜、□赤ピーマン、□コーン、□グリーンピース、 □ごぼう、□いんげん、□塩昆布、□トマト缶、□つぶあん、□ホワイトソース、□ハヤシルウ、□マーガリン、□マヨネーズ、 □はるさめ、□いちごジャム、□寒天、□レモン果汁、□コーンフレーク、□ホットケーキミックス粉、□ホイップクリーム、□ケチャップ、 □パセリ粉、□スパゲティ、□マカロニ、□中華麺、□豚肉、□ベーコン、□さわら、□たら、□あじ、□ごま、□ちくわ、 □油揚げ、□ウインナー、□納豆、□油、□ヨーグルト、□焼き麩、□バター、□牛乳、□卵、□押し麦、□チーズ、□ごま油、 □みりん、□酒、□マーメイド、□あおのり、□中濃ソース、□ウスターソース、□中華だしの素、□洋風だしの素、□酢、□ぶどうパン | | | | |