

*** 5月 献立表 ***

R6年

所沢第六文化幼稚園保育園園棟

日曜日	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 花麩のすまし汁 鶏肉のマーマレード焼き スティックきゅうり	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 たららのトマト煮 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 ホールトマト缶詰、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) ベーコン	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	ラスク 牛乳	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	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	コーン缶	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	ウイナーソーセージ 鶏もも肉	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 🌸🌸🌸

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 録			
			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 そぼろ肉じゃが 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	お子様スバゲティ（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・スバゲティ、油 油 マヨネーズ	ツナ油漬缶 牛乳 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、コーン缶 ほうれんそう（冷凍）、にんじん、コーン缶	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	お好み、にんじん、ねぎ、干しいちげ、グリーンピース、しょうが チンゲンサイ、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		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、コーン缶 バナナ	ハヤシルー 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、コーン缶	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