

2020年5月

献立表

たいよう/ほし/うみ

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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 (金)	ごはん みそ汁(キャベツ・生揚げ) ミートボール もやしのごま酢あえ	米、豆乳、小麦粉、砂糖、パン粉、油、ごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、こしあん、生揚げ、みそ	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ	かつお節、昆布、ケチャップ、酢、ソース、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 抹茶まんじゅう	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.4 g カルシウム 254 mg
02 (土)	ピラフ コンソメスープ 青のりポテト いちご	じゃがいも、米、砂糖、マカロニ	牛乳、大豆、鶏ひき肉、きな粉	バナナ、いちご、たまねぎ、トマト、あおのり	洋風だしの素、しょうゆ、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 きなこ豆 バナナ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 10.8 g カルシウム 196 mg
07 (木)	こいのぼりカレーライス コールスローサラダ フルーツポンチ	米、もち米、じゃがいも、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、豆乳、ごま油	牛乳、鶏肉、豚ひき肉	にんじん、キャベツ、バナナ、たまねぎ、もも、パイナップル、いちご、たけのこ、コーン、グリーンピース、のり	カレールー、しょうゆ、みりん、洋風だしの素、酢、塩、中華だしの素、酒	お茶・麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 ちまきおにぎり	エネルギー 625 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.7 g カルシウム 207 mg
08 (金)	ごはん みそ汁(大根・わかめ) 肉じゃが れんこんのきんぴら	米、じゃがいも、食パン(卵不使用)、しらたき、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、チーズ、ツナ缶、油揚げ	れんこん、たまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、コーン、さやえんどう、わかめ	かつお節、昆布、しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん、パセリ粉	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 ピザトースト	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.8 g カルシウム 234 mg
09 (土)	焼きそば 中華スープ 大根の和風サラダ もも缶	焼きそばめん(卵不使用)、ホットケーキミックス(乳卵不使用)、豆乳、油、メープルシロップ、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ハム	もも、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、しいたけ、レモン、あおのり	ソース、しょうゆ、ソース、酢、中華だしの素、酒、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 18.1 g カルシウム 218 mg
11 (月)	ごはん 春雨のスープ マーボー豆腐 もやしとにらのナムル	米、じゃがいも、油、ごま油、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ	もやし、ねぎ、にら、しいたけ、ごぼう、しょうが	しょうゆ、酒、中華だしの素、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 フライドポテト&ごぼう	エネルギー 448 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 226 mg
12 (火)	ハヤシライス マカロニサラダ みかんヨーグルト	米、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ながいも、マカロニ、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、牛肉、豚肉、ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールトマト缶、みかん缶、マッシュルーム、ねぎ、あおのり	ケチャップ、お好み焼きソース、ソース、洋風だしの素、かつお節、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 お好み焼き	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 20.0 g カルシウム 246 mg
13 (水)	ごはん みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) カレイの煮つけ 五目豆	米、ホットケーキミックス(乳卵不使用)、じゃがいも、油、こんにゃく、砂糖、ごま	牛乳、かれい、豆腐、大豆、みそ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、グリーンピース、しょうが	かつお節、昆布、しょうゆ、酒、みりん	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 ごまのドーナツ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.8 g カルシウム 247 mg
14 (木)	ごはん みそ汁(にら・たまねぎ) シュウマイ 小松菜のごまあえ	米、小麦粉、豆乳、メープルシロップ、しゅうまいの皮、油、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ	こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン、にら、しいたけ、しょうが	かつお節、昆布、しょうゆ、酒、塩、りんごジャム	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 豆乳スコーン りんごジャム添え	エネルギー 579 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 18.5 g カルシウム 277 mg
15 (金)	ごはん かしわ汁 鮭の照り焼き 卵の花	米、じゃがいも、小麦粉、こんにゃく、油、砂糖	牛乳、さけ、鶏肉、鶏ひき肉、おから、油揚げ、豆乳	にんじん、だいこん、ねぎ、みつば	かつお節、昆布、しょうゆ、酒、みりん、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 にんじんのボンデケーキ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 12.2 g カルシウム 196 mg
16 (土)	ミートスパゲティ コンソメスープ アスパラサラダ オレンジ	スパゲティ、小麦粉、ノンオイルドレッシング、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳	オレンジ、たまねぎ、もも、アスパラガス、にんじん、しめじ、コーン	ケチャップ、ソース、しょうゆ、洋風だしの素	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 桃のケーキ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 15.3 g カルシウム 211 mg
18 (月)	ごはん みそ汁(さつまいも・たまねぎ) チキンチキンごぼう ひじきとほうれん草の和え物	米、豆乳、小麦粉、さつまいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	ほうれん草、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、たまねぎ、えだまめ、ひじき	かつお節、昆布、しょうゆ、本みりん、酒	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 蒸しパン(南瓜)	エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.5 g カルシウム 252 mg
19 (火)	ごはん みそ汁(さといも・ごぼう) あじの梅しそ焼き かぼちゃの甘煮	米、さといも、砂糖、油	牛乳、あじ、みそ	かぼちゃ、みかん缶、パイナップル、キウイフルーツ、ねぎ、ごぼう、うめびしお、かんでん、しそ	かつお節、昆布、だし汁、しょうゆ、みりん、酒	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 フルーツゼリー	エネルギー 417 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 9.4 g カルシウム 207 mg
20 (水)	ごはん みそ汁(しいたけ・小松菜) タンドリーチキン ブロッコリーのおかか煮	米、さつまいも、豆乳ヨーグルト、砂糖、油、メープルシロップ	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	ブロッコリー、しいたけ、こまつな、たまねぎ、かんでん	かつお節、昆布、しょうゆ、みりん、カレールー、かつお節	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 さつまいものようかん	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 11.7 g カルシウム 223 mg
21 (木)	パン コーンクリームスープ 自身魚のコーンフレイクフライ キャベツのツナマヨネーズあえ	豆乳、パン(乳・卵不使用)、米、コーンフレイク、油、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、砂糖	牛乳、メルルーサ、鶏ひき肉、ツナ缶	クリームコーン、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、コーン、あおのり	ケチャップ、洋風だしの素、酒、みりん、しょうゆ、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 おにぎり(とりそばろ)	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.4 g カルシウム 223 mg

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
22 (金)	ごはん みそ汁(大根・わかめ) 肉じゃが れんこんのきんぴら	米、じゃがいも、食パン(卵卵不使用)、しらたき、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、チーズ、ツナ缶、油揚げ	れんこん、たまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、コーン、さやえんどう、わかめ	かつお節、昆布、しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん、パセリ粉	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 ピザトースト	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.8 g カルシウム 234 mg
23 (土)	焼きそば 中華スープ 大根の和風サラダ もも缶	焼きそばめん(卵不使用)、ホットケーキミックス(乳卵不使用)、豆乳、油、メープルシロップ、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ハム	もも、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、しいたけ、レモン、あおのり	ソース、しょうゆ、ソース、酢、中華だし、の素、酒、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 18.1 g カルシウム 218 mg
25 (月)	ごはん 春雨のスープ マーボー豆腐 もやしとにらのナムル	米、じゃがいも、油、ごま油、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ	もやし、ねぎ、にら、しいたけ、ごぼう、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし、の素、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 フライドポテト&ごぼう	エネルギー 448 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 15.9 g カルシウム 226 mg
26 (火)	ハヤシライス マカロニサラダ みかんヨーグルト	米、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ながいも、マカロニ、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、牛肉、豚肉、ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールトマト缶、みかん缶、マッシュルーム、ねぎ、あおのり	ケチャップ、お好み焼きソース、ソース、洋風だしの素、かつお節、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 お好み焼き	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 20.0 g カルシウム 246 mg
27 (水)	ごはん みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) カレイの煮つけ 五目豆	米、ホットケーキミックス(乳卵不使用)、じゃがいも、油、こんにゃく、砂糖、ごま	牛乳、かだい、豆腐、大豆、みそ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、グリーンピース、しょうが	かつお節、昆布、しょうゆ、酒、みりん	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 ごまのドーナツ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.8 g カルシウム 247 mg
28 (木)	ごはん みそ汁(にら・たまねぎ) シュウマイ 小松菜のごまあえ	米、小麦粉、豆乳、メープルシロップ、しょうまいの皮、油、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ	ごまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン、にら、しいたけ、しょうが	かつお節、昆布、しょうゆ、酒、塩、りんごジャム	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 豆乳スコーン りんごジャム添え	エネルギー 579 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.5 g カルシウム 277 mg
29 (金)	ごはん かしわ汁 鮭の照り焼き 卵の花	米、じゃがいも、小麦粉、こんにゃく、油、砂糖	牛乳、さけ、鶏肉、鶏ひき肉、おから、油揚げ、豆乳	にんじん、だいこん、ねぎ、みつば	かつお節、昆布、しょうゆ、酒、みりん、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 にんじんのボンデケーキ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.2 g カルシウム 196 mg
30 (土)	ミートスパゲティ コンソメスープ アスパラサラダ オレンジ	スパゲティ、小麦粉、ノンオイルドレッシング、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳	オレンジ、たまねぎ、もも、アスパラガス、にんじん、しめじ、コーン	ケチャップ、ソース、しょうゆ、洋風だしの素	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 桃のケーキ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.3 g カルシウム 211 mg

※ 仕入れの都合上、食材が変更になる場合がございます。

レシピのご紹介

鶏肉の梅焼き	幼児1人分量	作り方
鶏もも肉	60.0 g	作り方 1 鶏肉に酒、塩を振る。小麦粉を振って、オーブンで焼く。 2 梅干しはたたき。みりん、しょうゆ、砂糖、梅干しを鍋で加熱する。 3 焼きあがった鶏肉に、梅ソースを塗る。 ★POINT★ 梅干しのソースで食が進む人気メニューです。 梅ソースはさばや鱈など、焼き魚につけても美味しくいただけます♪
酒	1.5 g	
食塩	0.1 g	
小麦粉	0.5 g	
梅干し	1.2 g	
みりん	1.2 g	
しょうゆ	0.8 g	
砂糖	1.2 g	

五色和え	幼児1人分量	作り方
もやし	60.0 g	作り方 1 ほうれん草は食べやすい大きさに、にんじんとしいたけは千切りにする。 2 油揚げは熱湯をかけ、油抜きをし、千切りにする。 3 ほうれん草、もやし、しいたけ、にんじんは茹でる。水気を絞る。 4 調味料で和える。 ★POINT★ 野菜がたっぷり食べられるメニューです。 ほうれん草は小松菜やチンゲン菜、油揚げは薄焼き卵に変えても♪
油揚げ	1.5 g	
ほうれん草	0.1 g	
しいたけ	0.5 g	
にんじん	1.2 g	
しょうゆ	1.2 g	
砂糖	0.8 g	
ごま油	1.2 g	