

# 5月分献立表



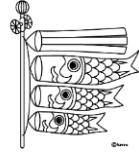
行田こども園

こどものみらい保育園

日付	献立	材 料 名 (○は午後おやつ)				10時 おやつ	飲み物		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 ( )は未満児
		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		3時おやつ		
1 (金)	5分つきコシヒカリごはん おろしハンバーグ ブロッコリーの胡麻和え トマトときゅうりの甘酢漬け しめじと水菜の清し汁	米、植物油、○砂糖、砂糖、○植物油	豚挽肉、豆腐、みそ、○スキムミルク、おから、スキムミルク、白ごま	大根、ブロッコリー、新玉ねぎ、きゅうり、トマト、人参、水菜、しめじ	ポン酢、酢、醤油、食塩、本だし、こしょう	スキム ミルク お菓子	ミルクココア  ポップコーン	481.3(383.1) 15.6(12.5) 19.7(15.8) 2.0(1.6)	
7 (木)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の香味焼き 新じゃがいものそぼろ煮 かぶの漬物 豆腐となめこの味噌汁	米、新じゃがいも、パン粉、植物油、○小麦粉、片栗粉、○植物油、砂糖	鶏胸肉、鶏挽肉、○鶏卵、豆腐、みそ	かぶ、長ねぎ、○長ねぎ、人参、なめこ、しょうが	みりん、醤油、バジル粉、○ソース、本だし、食塩、○本だし	スキム ミルク お菓子	純水  フライ	508.6(406.9) 22.9(18.3) 17.3(13.8) 1.1(0.9)	
8 (金)	5分つきコシヒカリごはん 豚肉の生姜焼き 大根と竹輪の煮物 小松菜の和え物 新じゃがいもとにらの清し汁	米、新じゃがいも、○砂糖、植物油、砂糖	豚こま肉、○スキムミルク、竹輪、油揚げ、○ゼラチン	小松菜、大根、春キャベツ、人参、新玉ねぎ、長ねぎ、にら、しょうが	醤油、みりん、みりん、こんぶだし、食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶  ココアプリン	479.2(383.4) 14.6(11.7) 18.9(15.2) 2.1(1.7)	
11 (月)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のみぞれ煮 春キャベツの和風炒め ひじきと小松菜の白和え 油揚げと水菜の味噌汁	米、○砂糖、○小麦粉、植物油、片栗粉、○マーガリン、砂糖	鶏胸肉、豆腐、○スキムミルク、味噌、○鶏卵、油揚げ、白ごま	大根、春キャベツ、○バナナ、人参、新玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、ひじき、あさつき、しょうが	醤油、本だし、みりん、食塩	スキム ミルク お菓子	スキムミルク  バナナ パウンドケーキ	512.0(409.7) 24.2(19.3) 15.1(12.1) 1.7(1.4)	
12 (火)	5分つきコシヒカリごはん 鶏挽肉のつくね焼き 小松菜の炒り卵和え 春雨とトマトの甘酢漬け 春菊と麩の清し汁	米、○焼そばめん、春雨、砂糖、片栗粉、植物油、ごま油、白玉麩、○植物油	鶏挽肉、豆腐、おから、鶏卵、スキムミルク、白ごま、○かつお節	小松菜、きゅうり、トマト、○春キャベツ、人参、長ねぎ、○人参、春菊、○にら、干し椎茸、○青のり	醤油、酢、みりん、○ソース、こんぶだし、○中華だし、○醤油、食塩	スキム ミルク お菓子	純水  焼きそば	496.6(397.3) 14.5(11.6) 16.3(13.0) 2.4(1.9)	
13 (水)	5分つきコシヒカリごはん 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 大根の漬け物 豆腐と三つ葉の味噌汁	米、新じゃがいも、○砂糖、白滝、植物油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	豚こま肉、豆腐、○スキムミルク、みそ、かつお節	新玉ねぎ、大根、ブロッコリー、人参、○みかん缶、○寒天、きぬさや、三つ葉	みりん、醤油、本だし、食塩、酢	スキム ミルク お菓子	麦茶  みかん入り ミルクかん	486.6(388.9) 13.4(10.7) 17.5(14.0) 1.5(1.2)	
14 (木)	5分つきコシヒカリごはん タンドリー風チキン マカロニサラダ トマトの和え物 春菊とエリンギのスープ	米、○そうめん、マカロニ、○ごま油、マヨネーズ、砂糖	鶏胸肉、ヨーグルト、○ツナ	人参、○春キャベツ、○新玉ねぎ、○人参、長ねぎ、きゅうり、しょうが、春菊、エリンギ、ひじき、にんにく、トマト	カレー粉、ケチャップ、○醤油、食塩、コンソメ、醤油、酢、○食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水  そうめん チャンプル	521.4(417.2) 24.3(19.4) 10.5(8.4) 3.2(2.5)	
15 (金)	5分つきコシヒカリごはん 鯖の味噌煮 小松菜の煮浸し 春キャベツの浅漬け わかめとなめこの清し汁	米、○白玉粉、植物油、砂糖、○植物油	鯖、○スキムミルク、白みそ、かつお節	春キャベツ、小松菜、新玉ねぎ、人参、なめこ、しめじ、わかめ、しょうが	醤油、みりん、こんぶだし、食塩、○食塩、本だし	スキム ミルク お菓子	麦茶  もちもち チーズパン	473.5(378.8) 21.9(17.5) 16.0(12.8) 2.6(2.0)	

栄養士 吉田

注) 献立は都合により変更をする場合があります。リクエストがございましたら、お気軽に声をお掛けください。  
純水とは不純物が入らずミネラルを加えた水を使用しています。



# 5月分献立表



行田こども園

こどものみらい保育園

日付	献立	材 料 名 (○は午後おやつ)				10時 おやつ	飲み物		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 ( )は未満児
		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		3時おやつ		
18 (月)	5分つきコシヒカリごはん 酢豚 小松菜の中華煮 もやしとにらのナムル 春キャベツと椎茸のスープ	米、○マカロニ、 ○砂糖、植物油、 ○植物油、ごま 油、砂糖、片栗粉	豚こま肉、○ス キムミルク、○ きなこ、黒ごま	もやし、小松菜、新玉ね ぎ、人参、長ねぎ、きくら げ、ピーマン、にら、春 キャベツ、椎茸、干し椎茸	醤油、酢、ケ チャップ、コンソ メ、食塩、中華 だし、こしょう	スキム ミルク お菓子	ミルクティー	572.3(458.0)	
19 (火)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬け おからサラダ トマトともやしの酢の物 大根と春菊の味噌汁	米、○砂糖、砂 糖、植物油、片栗 粉、マヨネーズ	鶏胸肉、○鶏 卵、○スキムミ ルク、味噌、ツ ナ、おから	もやし、トマト、大根、人 参、新玉ねぎ、きゅうり、 あさつき、春菊	酢、醤油、本だ し、食塩、こしょ う	スキム ミルク お菓子	純水	477.5(382.0)	
20 (水)	5分つきコシヒカリごはん 菊花しゅうまい 小松菜の中華煮 きゅうりと春キャベツの中華サラダ きくらげと卵のスープ	米、○新じゃがい も、○植物油、マ ヨネーズ、○小麦 粉、しゅうまいの 皮、ごま油、○砂 糖、片栗粉	鶏と豚の合挽 肉、豆腐、鶏 卵、○白みそ、 スキムミルク	新玉ねぎ、小松菜、春 キャベツ、人参、コーン、 きゅうり、きくらげ、干し椎 茸、しょうが	醤油、○みり ん、コンソメ、食 塩、中華だし、 こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶	526.7(421.4)	
21 (木)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の照り煮 ブロッコリーの炒め煮 切干大根の胡麻酢和え しめじとにらの清し汁	米、○ホットケ ーキミックス粉、植 物油、片栗粉、○ メープルシロッ プ、砂糖、○植物 油、ごま油	鶏胸肉、○スキ ムミルク、油揚 げ	新玉ねぎ、ブロッコリー、 切干大根、きゅうり、人 参、にら、しめじ、えのき、 にんにく	ケチャップ、醤 油、みりん、 酢、ソース、こ んぶだし、食 塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水	522.1(417.7)	
22 (金)	5分つきコシヒカリごはん ポークカレー 春キャベツの洋浸し 大根と人参のレモン風味漬け 春菊と豆腐のスープ	米、新じゃがい も、植物油、砂糖	豚こま肉、ペ ーコン、豆腐、ス キムミルク、○ ゼラチン	○りんごジュース、春キャ ベツ、大根、人参、新玉ね ぎ、長ねぎ、春菊、レモン 果汁	カレールウ、コ ンソメ、食塩、 みりん	スキム ミルク お菓子	麦茶	519.4(415.6)	
25 (月)	5分つきコシヒカリごはん 春キャベツと挽肉の重ね焼き ひじきの煮物 春菊と油揚げのお浸し わかめとえのきの清し汁	米、○食パン、○ 砂糖、○マーガ リン、植物油、片栗 粉、こんにゃく、砂 糖	鶏挽肉、○スキ ムミルク、○鶏 卵、豆腐、おか ら、スキムミル ク、油揚げ、か つお節	春キャベツ、春菊、新玉 ねぎ、人参、ひじき、えの き、わかめ	醤油、酢、食 塩、こんぶだ し、みりん、本 だし、こしょう	スキム ミルク お菓子	スキムミルク	501.5(401.2)	
26 (火)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト きのこのサラダ 三つ葉と大根のスープ	米、新じゃがい も、○スパゲ ティー、植物油、 片栗粉、○植物 油、砂糖	鶏胸肉、味噌、 ベーコン、○干 しえび	春キャベツ、新玉ねぎ、ト マト缶、なす、大根、○春 キャベツ、人参、○かき 菜、三つ葉、しめじ、えの き、パセリ	酢、コンソメ、本 だし、○食塩、 ソース、こんぶ だし、食塩、こ しょう	スキム ミルク お菓子	純水	550.1(440.1)	
27 (水)	5分つきコシヒカリごはん 豚肉のネギ塩焼き 大根の旨煮 ブロッコリーとカリフラワーマヨ和え わかめと春キャベツの味噌汁	米、○小麦粉、植 物油、○砂糖、○ 植物油、ごま油、 砂糖	豚こま肉、み そ、○赤みそ、 さつま揚げ、○ スキムミルク	春キャベツ、大根、人参、 長ねぎ、ブロッコリー、カリ フラワー、新玉ねぎ、あさ つき、レモン果汁、わかめ	酢、○みりん、 みりん、中華だ し、食塩、本だ し、○ドライ イースト、醤 油、鶏ガラだ し、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶	551.8(441.4)	
28 (木)	きつねうどん 鶏肉のオープン焼き 粉ふきいもの青のり和え トマトのお浸し	うどん、新じゃが いも、○米、片栗 粉、植物油、砂糖	鶏胸肉、油揚 げ、かつお節	トマト、人参、きゅうり、長 ねぎ、○小松菜、しょ うが、にんにく、青のり	みりん、醤油、 食塩、本だし、 こんぶだし、○ コンソメ、こしょ う、○食塩	スキム ミルク お菓子	純水	475.9(380.6)	
29 (金)	こいのぼりピラフ おからハンバーグ 春キャベツのソテー ごぼうのサラダ ひごいのスープ	米、植物油、○砂 糖、パン粉、片栗 粉、マヨネーズ	○ヨーグルト、 豚挽肉、おか ら、スキムミル ク、ベーコン、お たふく豆、白ご ま	新玉ねぎ、春キャベツ、ご ぼう、人参、○ブルーベ リージャム、ピーマン、小 松菜、きくらげ、パセリ	ケチャップ、コ ンソメ、醤油、 食塩、酢、こ しょう	スキム ミルク お菓子	麦茶	488.5(390.8)	
							ブルーベリー ヨーグルト	1.3(1.0)	

栄養士 吉田

☆今月の地元野菜は『春キャベツ』『トマト』『新玉ねぎ』『小松菜』などになります。

