

# 5 月 分 献 立 表

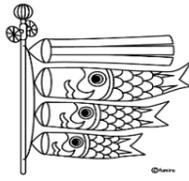


行 田 こ ど も 園  
こどものみらい保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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		
6 木	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬け 大根と高野豆腐の煮物 小松菜と人参の和え物 しいたけと水菜の味噌汁	498.7(446.9) 21.2(19.1) 15.6(13.0) 0.9(0.8)	米、○米、植物油、 ○もち米、片栗粉、 砂糖	鶏胸肉、○あんこ、 ○ごま、みそ、高野 豆腐、油揚げ、◎ス キムミルク	玉ねぎ、大根、人 参、小松菜、水菜、 あさつき、干し椎茸	酢、醤油、みりん、 みりん、しょうゆ 、本だし、だし汁、こ しょう	スキムミルク お菓子	ごまおはぎ
7 金	5分つきコシヒカリごはん 豚からあげの甘酢あんかけ 春キャベツとブロッコリーの中華煮 もやしとにらのナムル ねぎとたまごのスープ	550.1(476.1) 20.5(18.6) 27.1(22.6) 1.3(1.1)	米、○植物油、植 物油、○片栗粉、 砂糖、片栗粉、○ 砂糖、ごま油	豚こま肉、鶏胸肉、 ○大豆、鶏卵、○ スキムミルク、高野 豆腐、油揚げ、○き なこ、黒ごま、◎ス キムミルク	もやし、キャベツ、 玉ねぎ、人参、ブ ロccoli、にら、 ピーマン、長ねぎ、 干し椎茸、きくらげ	酢、醤油、みりん、 中華だし、コンソメ、 食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク きなこ大豆
10 月	5分つきコシヒカリごはん チキンピカタ ジャーマンポテト 大根とわかめのマリネ 小松菜とねぎの味噌汁	489.0(427.2) 20.7(18.7) 17.7(15.1) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、○ スパゲティー、植 物油、○植物油、小 麦粉、ごま油、砂糖	鶏胸肉、鶏卵、み そ、○魚肉ソー セージ、魚肉ソー セージ、油揚げ、○ スキムミルク、白ご ま、◎スキムミルク	大根、○キャベツ、 玉ねぎ、長ねぎ、小 松菜、○コーン、乾 燥わかめ、パセリ	ケチャップ、酢、食 塩、本だし、コンソ メ、こしょう	スキムミルク お菓子	春キャベツの スパゲティー
11 火	5分つきコシヒカリごはん じゃがいもと挽肉の重ね焼き 大根と小松菜のソテー 鶏肉と春キャベツのサラダ 人参のポタージュ	509.2(469.5) 20.5(20.8) 16.4(13.3) 1.1(1.1)	米、じゃがいも、○ 食パン、○砂糖、植 物油、片栗粉、○ マーガリン、マヨ ネーズ	鶏挽肉、○ヨーグ ルト、スキムミル ク、鶏胸肉、豆腐、 おから、大豆、○ス キムミルク、○きな こ、◎スキムミルク	玉ねぎ、大根、人 参、キャベツ、小松 菜、きゅうり	酢、醤油、コンソメ、 食塩、食塩、こしょ う	スキムミルク お菓子	のむヨーグルト きなこトースト
12 水	5分つきコシヒカリごはん 酢鶏 春キャベツと大豆の中華炒め煮 大根と油揚げのナムル わかめとエリンギのスープ	518.7(450.9) 20.6(18.6) 24.8(20.8) 1.5(1.3)	米、植物油、○砂 糖、ごま油、砂糖、 片栗粉	鶏胸肉、大豆、○ スキムミルク、油揚 げ、高野豆腐、○ ゼラチン、黒ごま、 ◎スキムミルク	大根、玉ねぎ、キャ ベツ、人参、エリン ギ、乾燥わかめ	醤油、ケチャップ、 酢、食塩、コンソメ、 中華だし	スキムミルク お菓子	ココアプリン
13 木	鶏肉ときのこのドリア チリコンカン 小松菜とツナのサラダ 玉ねぎのミルクスープ	511.8(445.3) 20.4(18.5) 20.1(17.0) 1.0(0.9)	米、○じゃがいも、 ○小麦粉、植 物油、○植物油、米 粉、マーガリン、砂 糖	○おから、鶏胸肉、 大豆、○スキムミル ク、チーズ、スキム ミルク、ツナ、高野 豆腐、◎スキムミル ク	玉ねぎ、小松菜、 人参、○長ねぎ、し めじ、エリンギ、え のき、ピーマン、パ セリ	ケチャップ、酢、○ ソース、コンソメ、食 塩、ソース、醤油、 こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク ゼリーフライ
14 金	5分つきコシヒカリごはん さばの塩焼き ひじき納豆 小松菜の炒り卵のせ わかめと麩の清し汁	545.7(500.1) 23.8(21.2) 20.1(17.8) 1.4(1.2)	米、○小麦粉、○ 砂糖、○マーガ リン、麩、植物油	鯖、納豆、○おか ら、○スキムミル ク、鶏卵、○鶏卵、 ◎スキムミルク	小松菜、人参、玉 ねぎ、ひじき、乾燥 わかめ	醤油、酢、みりん、 こんぶだし、食塩、 本だし	スキムミルク お菓子	ミルクココア おからクッキー
17 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のトマト煮 和風ポテトサラダ 人参とごぼうのマリネ 小松菜と椎茸のスープ	501.2(439.5) 20.5(18.3) 15.8(13.3) 1.0(0.9)	米、じゃがいも、○ ホットケーキミッ ク粉、○砂糖、○ マーガリン、植 物油、○植物油、片 栗粉、マヨネーズ、 砂糖	鶏胸肉、○スキムミ ルク、おから、スキ ムミルク、白ごま、 みそ、◎スキムミル ク	人参、玉ねぎ、トマ ト缶、○バナナ、ご ぼう、小松菜、きゅ うり、ピーマン、き くらげ、干し椎茸、ひ じき	酢、ケチャップ、コ ンソメ、食塩、ソー ス、醤油	スキムミルク お菓子	ミルクティー バナナマフィン
18 火	卵とじうどん 鶏の天ぷら 大根のそぼろあんかけ 春キャベツのスキム酢漬け	493.6(430.8) 20.2(18.3) 20.1(17.1) 1.6(1.3)	うどん、○安心米 (五目ごはん)、植 物油、天ぷら粉、砂 糖、片栗粉、ごま 油、砂糖	鶏肉、鶏卵、鶏挽 肉、スキムミルク、 ◎スキムミルク	大根、キャベツ、人 参、長ねぎ	みりん、しょうゆ 、醤油、酢、本だ し、食塩	スキムミルク お菓子	五目ごはん

栄養士 島村

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 だ も 園  
こ だ も の み ら い 保 育 園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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		
19 水	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉と厚揚げの野菜あんかけ ひじきの白和え もやしと人参のナムル 切り干し大根とわかめの味噌汁	520.9(452.6) 20.6(18.6) 15.7(13.5) 1.3(1.1)	米、○ホットケーキミックス粉、○メープルシロップ、植物油、片栗粉、砂糖、○植物油、ごま油	鶏胸肉、豆腐、みそ、高野豆腐、大豆、油揚げ、黒ごま、白ごま、◎スキムミルク	もやし、人参、キャベツ、長ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、切干大根、ひじき、乾燥わかめ	醤油、本だし	スキムミルク お菓子	ホットケーキ
20 木	5分つきコシヒカリごはん 白身魚の竜田揚げ こんにやくとひじきの煮物 小松菜と人参の和え物 人参と水菜のミルク味噌汁	526.8(457.4) 20.1(18.2) 21.4(18.1) 1.2(1.1)	米、○ホットケーキミックス粉、こんにやく、植物油、片栗粉、○植物油、砂糖、砂糖	バサ、○スキムミルク、○豆腐、大豆、みそ、鶏胸肉、スキムミルク、○黒ごま、◎スキムミルク	もやし、人参、小松菜、水菜、ひじき、干し椎茸、にんにく	醤油、酢、しょうゆ、みりん、本だし、食塩、本だし	スキムミルク お菓子	スキムミルク 豆腐ドーナツ
21 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	539.9(460.1) 21.3(18.9) 14.1(11.4) 1.4(1.2)	米、○砂糖、○小麦粉、○マーガリン、片栗粉、植物油、マヨネーズ	豚挽肉、鶏挽肉、○スキムミルク、豆腐、○鶏卵、スキムミルク、おから、ベーコン、大豆、高野豆腐、おたふく豆、白ごま、◎スキムミルク	玉ねぎ、キャベツ、ごぼう、人参、ピーマン、小松菜、きくらげ、パセリ	ケチャップ、ソース、醤油、コンソメ、酢、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	ミルクココア ヨーグルト パウンドケーキ
24 月	5分つきコシヒカリごはん 大豆入り和風ミートローフ 小松菜と高野豆腐の煮浸し 春キャベツとツナの和え物 大根と水菜のミルク味噌汁	504.4(439.4) 20.5(18.6) 16.0(13.8) 1.4(1.1)	米、○白玉粉、植物油、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、○植物油、ごま油	鶏挽肉、○スキムミルク、豆腐、スキムミルク、大豆、おから、みそ、高野豆腐、油揚げ、◎スキムミルク	玉ねぎ、小松菜、キャベツ、人参、大根、○枝豆、長ねぎ、水菜、ひじき、干し椎茸	醤油、みりん、本だし、しょうゆ、中華だし、みりん、○食塩、食塩、食塩	スキムミルク お菓子	ミルクティー もちもちチーズパン
25 火	5分つきコシヒカリごはん タンドリー風チキン ブロッコリーと春キャベツのソテー マカロニサラダ 人参とえのきのスープ	496.8(433.5) 20.3(18.4) 17.7(15.1) 0.9(0.8)	米、○小麦粉、マカロニ、植物油、○砂糖、○植物油、マヨネーズ、メープルシロップ、砂糖	鶏胸肉、ヨーグルト、魚肉ソーセージ、大豆、油揚げ、◎スキムミルク	キャベツ、人参、ブロッコリー、きゅうり、えのき、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉、酢、こしょう	スキムミルク お菓子	ココアちんすこう
26 水	5分つきコシヒカリごはん 煮込みチーズハンバーグ 小松菜ときのこの炒め物 春キャベツと鶏肉のサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	511.0(452.6) 20.8(18.5) 25.6(21.6) 1.2(1.1)	米、植物油、○植物油、○砂糖、片栗粉	鶏胸肉、豚挽肉、豆腐、鶏胸肉、○高野豆腐、スキムミルク、大豆、おから、みそ、チーズ、高野豆腐、油揚げ、○きなこ、◎スキムミルク	玉ねぎ、小松菜、キャベツ、人参、長ねぎ、しめじ、ピーマン、えのき、乾燥わかめ	ハヤシルウ、酢、ケチャップ、ソース、本だし、食塩、食塩、こしょう、こしょう	スキムミルク お菓子	高野豆腐の きなこラスク
27 木	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の香味焼き ブロッコリーときくらげの豆腐あんかけ 大根と油揚げのごま酢和え しいたけと春キャベツの清し汁	527.3(464.0) 21.1(18.7) 19.9(17.3) 1.5(1.3)	米、片栗粉、パン粉、○マーガリン、植物油、○砂糖、○小麦粉、ごま油、砂糖	鶏胸肉、○鶏卵、豆腐、かにかまぼこ、油揚げ、白ごま、○スキムミルク、◎スキムミルク	玉ねぎ、大根、人参、ブロッコリー、キャベツ、干し椎茸、しょうが、きくらげ、にんにく	醤油、バジル粉、みりん、酢、こんぶだし、食塩、中華だし	スキムミルク お菓子	ココアブラウニー
28 金	5分つきコシヒカリごはん ビーンズカレー 小松菜ともやしの洋浸し きのこ大根のサラダ 春キャベツと大根のスープ	501.4(463.2) 20.0(20.4) 17.8(14.4) 1.6(1.5)	米、○砂糖、植物油、小麦粉、片栗粉	鶏胸肉、大豆、○スキムミルク、スキムミルク、ツナ、◎スキムミルク	玉ねぎ、もやし、大根、人参、小松菜、○枝豆、キャベツ、しめじ、○寒天	カレールウ、コンソメ、食塩、○食塩、こしょう、こしょう	スキムミルク お菓子	えだまめ寒天
31 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏挽肉のつくね焼き 切り干し大根の煮物 もやしと油揚げの酢の物 厚揚げと水菜のミルク味噌汁	532.2(461.6) 20.7(18.7) 15.8(13.6) 1.4(1.2)	米、○小麦粉、植物油、○砂糖、砂糖、○マーガリン、片栗粉、砂糖	鶏挽肉、大豆、厚揚げ、豆腐、スキムミルク、おから、みそ、油揚げ、○スキムミルク、高野豆腐、◎スキムミルク	もやし、人参、長ねぎ、水菜、切干大根、干し椎茸	醤油、酢、みりん、しょうゆ、みりん、本だし、本だし、○ドライイースト、食塩、食塩、○食塩	スキムミルク お菓子	あんぱん

栄養士 島村

☆今月の地元野菜は『春キャベツ』『小松菜』『大根』『ブロッコリー』などになります。