

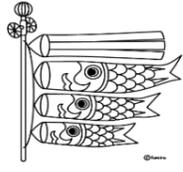
5 月 分 献 立 表



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 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 ひじきと高野豆腐の中華和え にらとお麩のスープ	477.8(417.9) 16.9(15.7) 21.4(18.0) 1.2(1.0)	米、○マカロニ、 ○砂糖、植物 油、砂糖、片栗 粉、ごま油、麩	豚こま肉、豆腐、 ○スキムミルク、 高野豆腐、○き なこ、◎スキムミ ルク	玉ねぎ、人参、 にら、ひじき、 ピーマン	酢、醤油、コン ソメ、食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク マカロニのあべかわ
9 月	5分つきコシヒカリごはん 春キャベツと肉団子のうま煮 高野豆腐の大豆炒め 小松菜と油揚げの清し汁	499.0(426.9) 21.2(18.8) 14.7(11.9) 1.2(1.0)	米、○ホットケ ーキックス粉、○ メープルシロ ップ、植物油、片 栗粉、春雨、○ 植物油	鶏挽肉、スキムミ ルク、大豆、豆 腐、おから、高 野豆腐、油揚 げ、◎スキムミ ルク	玉ねぎ、キャベ ツ、人参、小松 菜、コーン、し ょうが、きくらげ	醤油、こん ぶだし、中 華だし、食 塩、食塩、こ しょう	スキムミルク お菓子	パンケーキ
10 火	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 ブロッコリーと人参のマリネ わかめとねぎの味噌汁	499.9(435.5) 24.0(21.4) 16.4(14.1) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、 ○スパゲティー、 植物油、小麦 粉、○砂糖、○ 植物油、砂糖	鶏胸肉、○スキ ムミルク、鶏卵、 みそ、スキムミ ルク、○魚肉ソー セージ、油揚 げ、白ごま、◎ス キムミルク	玉ねぎ、ブロッ コリー、人参、○ キャベツ、コー ン、長ねぎ、○ コーン、乾燥わ かめ、パセリ	ケチャップ、 酢、ソース、 本だし、食 塩、コンソ メ、こしょう	スキムミルク お菓子	麦茶ミルク 春キャベツの スパゲティー
11 水	鶏肉ときのこのドリア チリコンカン スパツナサラダ 春キャベツと人参のスープ	518.9(450.8) 20.0(18.1) 21.4(18.1) 1.1(1.0)	米、○小麦粉、 スパゲティー、○ マーガリン、植 物油、米粉、○ 砂糖、マヨネ ーズ、マーガリン、 砂糖	鶏胸肉、○鶏 卵、大豆、○ス キムミルク、チ ーズ、スキムミ ルク、ツナ、◎ス キムミルク	玉ねぎ、人参、 キャベツ、きゅう り、しめじ、エリン ギ、ピーマン、え のき、パセリ	ケチャップ、 酢、コンソ メ、食塩、 ソース、醬 油、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク 紅茶パウンドケーキ
12 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 小松菜と油揚げのごま酢和え 春菊としいたけの味噌汁	505.4(445.7) 21.3(18.8) 20.0(17.4) 1.3(1.2)	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、豆腐、 ○鶏卵、みそ、 油揚げ、白ご ま、○スキムミ ルク、◎スキムミ ルク	玉ねぎ、人参、 小松菜、ブロッ コリー、春菊、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、和風 だし、中華 だし、食塩	スキムミルク お菓子	ココアブラウニー
13 金	5分つきコシヒカリごはん さばの塩焼き 小松菜の炒り卵のせ ひじき納豆 わかめと麩の清し汁	503.8(465.7) 22.6(20.3) 19.4(17.2) 1.4(1.2)	米、○小麦粉、 ○砂糖、○マー ガリン、植物油、 白玉麩	鯖、納豆、○ス キムミルク、鶏 卵、○鶏卵、◎ スキムミルク	小松菜、人参、 玉ねぎ、長ね ぎ、○レモン、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	スキムミルク レモン風味の クッキー
16 月	5分つきコシヒカリごはん マーボー厚揚げ きくらげと卵の中華炒め ひじきと大豆の中華サラダ 春キャベツと卵のスープ	507.5(441.6) 18.4(16.8) 22.1(18.6) 1.6(1.4)	米、○ホットケ ーキックス粉、ご ま油、○マーガ リン、植物油、○ 砂糖、砂糖、片 栗粉	厚揚げ、鶏挽 肉、鶏卵、○ス キムミルク、大 豆、赤みそ、高 野豆腐、◎スキ ムミルク	人参、小松菜、 玉ねぎ、○パナ ナ、キャベツ、長 ねぎ、ひじき、き くらげ、しょうが、 にんにく	酢、醤油、 中華だし、 みりん、食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク バナナマフィン
17 火	卵とじうどん 鶏の天ぷら じゃがいもの炒めサラダ	505.9(440.4) 21.1(19.0) 20.2(17.1) 1.3(1.1)	うどん、○米、植 物油、じゃがい も、天ぷら粉、小 麦粉、○砂糖、 砂糖	鶏肉、鶏卵、○ スキムミルク、白 ごま、◎スキムミ ルク	人参、長ねぎ、 ○小松菜、レモ ン果汁、しょうが	しょうゆ、み りん、本だ し、○食塩、 食塩、食 塩、○こん ぶだし、こ しょう	スキムミルク お菓子	小松菜おにぎり 麦茶ミルク
18 水	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 大根と水菜の味噌汁	509.0(442.8) 20.3(18.3) 19.1(16.3) 1.4(1.2)	米、○ホットケ ーキックス粉、植 物油、○砂糖、 ○植物油、砂 糖、片栗粉、ご ま油	鶏挽肉、○スキ ムミルク、豆腐、 みそ、スキムミ ルク、大豆、おか ら、ツナ、高野豆 腐、油揚げ、○ きなこ、◎スキム ミルク	人参、小松菜、 玉ねぎ、キャベ ツ、大根、長ね ぎ、水菜、ひじ き、干し椎茸	みりん、醬 油、本だし、 しょうゆ、中 華だし、みり ん、食塩、食 塩	スキムミルク お菓子	麦茶ミルク きなこパンケーキ

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	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 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 春菊としいたけの清し汁	483.2(433.5) 20.4(18.5) 17.6(14.6) 1.2(1.1)	米、○小麦粉、 植物油、○米、 砂糖、○植物 油、片栗粉、○ 砂糖、砂糖	鶏胸肉、○赤み そ、高野豆腐、 油揚げ、◎スキ ムミルク	人参、玉ねぎ、 大根、小松菜、 春菊、○にら、あ さつき、干し椎 茸	しょうゆ、 酢、みりん、 醤油、こん ぶだし、だし 汁、食塩、こ しょう	スキムミルク お菓子	にらせんべい
20 金	こいのぼりピラフ おからハンバーグ 春キャベツとカリフラワーのソテー ごぼうのサラダ ひごいのスープ	526.3(448.8) 20.0(17.8) 17.3(13.9) 1.2(1.1)	米、○砂糖、○ 小麦粉、植物 油、○マーガリ ン、片栗粉、マヨ ネーズ	合挽肉(鶏・豚)、 ○スキムミルク、 豆腐、鶏挽肉、○ 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、人参、 ごぼう、キャベ ツ、カリフラ ワー、小松菜、 ピーマン、きくら げ、パセリ、○ ヨーグルト菌	ケチャップ、 ソース、酢、 コンソメ、食 塩、醤油、こ しょう	スキムミルク お菓子	ヨーグルト パウンドケーキ
23 月	5分つきコシヒカリごはん 煮込みチーズハンバーグ カリフラワーときのこのソテー 春キャベツと鶏肉のサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	486.3(432.3) 21.0(18.7) 25.5(21.5) 1.3(1.2)	米、植物油、○ 植物油、○砂 糖、片栗粉	鶏挽肉、豚挽肉、 豆腐、鶏胸肉、○ 高野豆腐、スキ ムミルク、みそ、大 豆、おから、チー ズ、高野豆腐、油 揚げ、○きなこ、 ◎スキムミルク	玉ねぎ、カリフラ ワー、人参、キャ ベツ、しめじ、 ピーマン、えの き、乾燥わかめ、 長ねぎ	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
24 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 人参と春菊のスープ	511.3(444.8) 22.4(20.0) 18.2(15.5) 0.9(0.8)	米、○小麦粉、 マカロニ、○砂 糖、植物油、○ 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、○スキム ミルク、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、春 菊、きゅうり、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	ミルクティー ココアちんすこう
25 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	498.4(434.5) 25.1(22.2) 17.3(14.8) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、 植物油、片栗 粉、砂糖、ごま 油	鶏胸肉、豆腐、 ○大豆、○スキ ムミルク、みそ、 ○チーズ、大 豆、高野豆腐、 油揚げ、白ご ま、黒ごま、◎ス キムミルク	もやし、人参、 キャベツ、長ね ぎ、○人参、○ 長ねぎ、ピーマ ン、切干大根、 ひじき、乾燥わ かめ	醤油、酢、 本だし、○ 食塩、○醬 油	スキムミルク お菓子	スキムミルク チーズ入りの 大豆おやき
26 木	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	509.4(443.2) 20.2(18.3) 25.0(21.0) 1.4(1.2)	米、植物油、○ 砂糖、ごま油、 砂糖、片栗粉	鶏胸肉、○鶏 卵、大豆、○ス キムミルク、油揚 げ、高野豆腐、 黒ごま、◎スキ ムミルク	大根、キャベツ、 人参、玉ねぎ、 エリンギ、ピーマ ン、乾燥わかめ	醤油、ケ チャップ、 酢、コンソ メ、中華だ し、食塩	スキムミルク お菓子	プリン
27 金	5分つきコシヒカリごはん チキンカレー 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	502.2(463.0) 18.9(19.5) 20.8(16.8) 1.7(1.6)	米、じゃがいも、 ○砂糖、植物 油、○マーガリ ン、○小麦粉	鶏胸肉、○スキ ムミルク、○鶏 卵、ツナ、スキ ムミルク、◎スキ ムミルク	もやし、大根の 葉、玉ねぎ、人 参、小松菜、 キャベツ、しめ じ、○オレンジ	カレールー、 コンソメ、食 塩、ソース、 ケチャップ、 こしょう、こ しょう	スキムミルク お菓子	ミルクココア オレンジブラウニー
30 月	5分つきコシヒカリごはん 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ 春キャベツと高野豆腐の炒め煮 大根と大豆の和え物 小松菜としいたけの清し汁	498.8(434.7) 18.9(17.3) 21.3(18.0) 1.5(1.2)	米、○米粉、植 物油、○ごま 油、片栗粉、砂 糖、マヨネーズ	豆腐、鶏挽肉、 ○スキムミルク、 大豆、高野豆 腐、油揚げ、◎ スキムミルク	キャベツ、玉ね ぎ、大根の葉、 ○大根、人参、 小松菜、○切干 大根、○長ね ぎ、きぬさや、干 し椎茸	醤油、○ 酢、鶏ガラだ し、みりん、 こんぶだし、 ○醤油、本 だし、しょう ゆ、食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク 大根もち
31 火	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 厚揚げと水菜の味噌汁	517.1(449.3) 21.4(19.3) 17.1(14.6) 1.3(1.1)	米、○小麦粉、 こんにゃく、植 物油、○砂糖、砂 糖、○マーガリ ン、片栗粉、ごま 油、砂糖	鶏挽肉、大豆、 厚揚げ、豆腐、 さつま揚げ、み そ、スキムミ ルク、おから、油揚 げ、○スキムミ ルク、◎スキムミ ルク	もやし、人参、長 ねぎ、切干大 根、水菜、干し 椎茸	酢、みりん、 醤油、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

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