

5 月 分 献 立 表

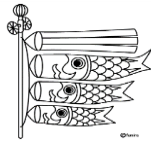


行田こども園
こどものみらい保育園

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		
1月	5分つきコシヒカリごはん 肉団子の甘酢あんかけ 大根とキャベツの中華炒め煮 もやしとトマトのナムル 小松菜と卵のスープ	514.6(447.1) 16.5(15.3) 17.0(14.5) 1.3(1.1)	米(半つき米)、サラ ダ油、○砂糖、砂糖、 片栗粉、ごま油、はる さめ	とり肉(ひき肉)、とうふ (木綿豆腐)、○脱脂粉 乳(スキムミルク)、ぶた 肉(小間切れ)、脱脂粉 乳(スキムミルク)、お から、鶏卵、黒すりご ま、◎脱脂粉乳(スキム ミルク)	キャベツ、もやし、た まねぎ、にんじん、だ いこん、こまつな、ね ぎ、トマト、乾燥わか め、干しいたけ、黒 きくらげ	酢(穀物酢)、しょう ゆ、中華だし、しょう ゆ(煮物用)、食塩	スキムミルク お菓子	抹茶ミルクティー 柏餅
8月	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 豚肉と大根の煮物 キャベツと人参の和え物 わかめとなめこの味噌汁	483.0(422.1) 20.2(18.3) 21.1(17.8) 1.3(1.1)	米(半つき米)、○食 パン(8枚切)56g、サ ラダ油、砂糖、片栗 粉、○サラダ油、○ パン粉、○マヨネー ズ	とり肉(胸肉・皮付)、 厚揚げ、○脱脂粉乳 (スキムミルク)、ぶた肉 (小間切れ)、とうふ(木 綿豆腐)、ツナ(油漬 缶)、白みそ、油あげ、 かつお節、◎脱脂粉乳 (スキムミルク)	だいこん、キャベツ、 にんじん、○たまね ぎ、たまねぎ、なめ こ、あさつき、ピーマ ン、乾燥わかめ、に んにく、しょうが、○ パセリ	しょうゆ、酢(穀物 酢)、みりん風調味料 (煮物用)、しょうゆ (煮物用)、ほんだし (顆粒)	スキムミルク お菓子	スキムミルク ツナトースト
9火	5分つきコシヒカリごはん チキンピカタ 大根とキャベツのソテー ポテトサラダ キャベツと玉葱のスープ	483.7(422.6) 22.1(19.8) 18.6(15.9) 1.3(1.1)	米(半つき米)、じゃ がいも、○スパゲ ティー、サラダ油、小 麦粉、○サラダ油、 砂糖	とり肉(胸肉・皮付) 、○脱脂粉乳(スキム ミルク)、鶏卵、脱 脂粉乳(スキムミル ク)、ベーコン、○ ベーコン、◎脱脂粉 乳(スキムミルク)	だいこん、キャベツ、 にんじん、○キャベ ツ、○たまねぎ、たま ねぎ、○コーン(冷 凍)、きゅうり、コーン (冷凍)	ケチャップ、中濃ソー ス、酢(穀物酢)、○ しょうゆ、コンソメ、○ みりん風調味料、食 塩、○ほんだし(顆 粒)、○食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク 夏野菜のスパゲティー
10水	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の香味焼き キャベツと鶏挽肉の豆腐あんかけ かぶときゅうりの酢の物 小松菜と葱の清し汁	515.0(453.4) 25.1(21.9) 15.0(13.5) 1.2(1.1)	米(半つき米)、○小 麦粉(強力粉)、パン 粉、サラダ油、○砂 糖、片栗粉、○マー ガリン、砂糖、砂糖 (煮物用)	とり肉(胸肉)、とり 肉(ひき肉)、○脱脂 粉乳(スキムミルク)、 とうふ(木綿豆腐)、○ 黒いりごま、◎脱脂 粉乳(スキムミルク)	かぶ、にんじん、キャ ベツ、こまつな、たま ねぎ、きゅうり、ねぎ、 にんにく	しょうゆ、みりん風調 味料、酢(穀物酢)、みりん 風調味料(煮物用)、しょうゆ (煮物用)、こんぶだし、ほ んだし(煮物用)、バジル 粉、○ドライイースト、食 塩、○食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク あんぱん
11木	5分つきコシヒカリごはん 酢鶏 小松菜と卵の中華炒め ひじきとトマトの中華サラダ 玉ねぎとにらのスープ	485.1(425.7) 17.2(15.7) 23.6(19.6) 1.3(1.2)	米(半つき米)、サラ ダ油、ごま油、砂糖、 ○水あめ、片栗粉、 ○砂糖、○マーガ リン	とり肉(胸肉・皮付) 、○白いりごま、○脱 脂粉乳(スキムミル ク)、鶏卵、○黒いり ごま、◎脱脂粉乳(ス キムミルク)	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、こまつな、 きゅうり、トマト、に ら、ピーマン、ひじき、 黒きくらげ	ケチャップ、酢(穀物 酢)、しょうゆ、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 胡麻おこし
12金	5分つきコシヒカリごはん チキンカレー じゃがいもとしめじのバター炒め 小松菜のおかか和え	488.3(479.0) 17.0(18.3) 15.1(13.9) 1.8(1.6)	じゃがいも、米(半つ き米)、○米(半つき 米)、サラダ油、○サ ラダ油、マーガリン、 ○砂糖	とり肉(胸肉・皮付)、 ○脱脂粉乳(スキムミ ルク)、脱脂粉乳(スキ ムミルク)、ベーコン、か つお節、◎脱脂粉乳 (スキムミルク)	たまねぎ、にんじん、 こまつな、しめじ、○ えだまめ(冷凍)	カレールー、○しょう ゆ、しょうゆ、ほんだ し(顆粒)、白こしょ う、中濃ソース、ケ チャップ	スキムミルク お菓子	ほうじ茶 枝豆ご飯おやき
15月	5分つきコシヒカリごはん ハンバーグのトマト煮込み キャベツときのこのソテー 大根と鶏肉のサラダ 小松菜と人参のスープ	481.2(420.6) 19.1(17.4) 17.8(15.2) 1.1(0.9)	米(半つき米)、○ ホットケーキミックス 粉、サラダ油、○サラ ダ油、砂糖	○こしあん(生)、ぶた肉(ひき 肉)、とり肉(ひき肉)、○脱脂 粉乳(スキムミルク)、とうふ (木綿豆腐)、とり肉(胸肉・皮 付)、○鶏卵、○とうふ(木綿 豆腐)、脱脂粉乳(スキムミル ク)、おから、油あげ、◎脱脂 粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、だいこん、 カットトマト缶、こまつ な、コーン(冷凍)、 きゅうり、しめじ、ピー マン	中濃ソース、ケチャッ プ、○みりん風調味 料、コンソメ、酢(穀 物酢)、食塩、しょう ゆ、バジル粉、白こ しょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク ふんわりどら焼き
16火	きつねうどん 鶏の天ぷら 大根と厚揚げの煮物 キャベツの浅漬け	525.8(456.3) 21.2(19.1) 24.8(20.8) 1.8(1.5)	干しうどん(ゆで)、○ 米(半つき米)、サラ ダ油、○砂糖、てん ぷら粉、小麦粉、片 栗粉、砂糖(煮物 用)、砂糖	とり肉(胸肉)、厚揚 げ、油あげ、○脱脂 粉乳(スキムミルク)、 ぶた肉(小間切れ)、 ○白いりごま、◎脱 脂粉乳(スキムミル ク)	キャベツ、だいこん、 にんじん、ねぎ、あさ つき、干しいたけ、 ○乾燥わかめ、しょう が	しょうゆ(煮物用)、みり ん風調味料(煮物用)、 ○食塩、こんぶだし、食 塩、ほんだし(煮物 用)、ほんだし(顆粒)、 ○こんぶだし、白こしょ う、食塩(煮物用)	スキムミルク お菓子	ほうじ茶ミルクティー わかめおにぎり
17水	5分つきコシヒカリごはん タンドリー風チキン キャベツととベーコンのソテー マカロニサラダ 人参のポタージュ	528.0(457.9) 24.3(21.5) 17.8(15.2) 1.0(0.9)	米(半つき米)、○小 麦粉、サラダ油、マカ ロニ、○砂糖、小麦粉、マ ヨネーズ(スプレッド)、 ○サラダ油、ケーキ シロップ、砂糖	とり肉(胸肉)、ヨーグル ト(無糖)、○脱脂粉乳(ス キムミルク)、脱脂粉乳(ス キムミルク)、○鶏卵、ツナ (油漬缶)、ベーコン、○練 乳(コンデンスミルク)、◎ 脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、もやし、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、○こまつ な、にんにく、しょう が、パセリ	酢(穀物酢)、ケ チャップ、コンソメ、食 塩、カレー粉	スキムミルク お菓子	スキムミルク 小松菜入り甘食
18木	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬け 切り干し大根の煮物 キャベツの胡麻和え 大根と葱の清し汁	512.4(437.6) 22.4(19.8) 20.4(16.4) 1.3(1.2)	米(半つき米)、○小 麦粉、サラダ油、○砂 糖、○ごま油、砂糖(煮物 用)、片栗粉、砂糖	とり肉(胸肉・皮付)、 ○脱脂粉乳(スキムミ ルク)、ぶた肉(小間切 れ)、油あげ、白いりご ま、◎脱脂粉乳(スキム ミルク)	にんじん、キャベツ、だ いこん、切り干しだい こん、○ホールコーン、○ にら、ねぎ、あさつき、 きぬさや、○ヨーグル ト菌	しょうゆ(煮物用)、みり ん風調味料(煮物用)、 ○しょうゆ、○酢(穀物 酢)、酢(穀物酢)、しょ うゆ、こんぶだし、ほ んだし(煮物用)、食塩	スキムミルク お菓子	のむヨーグルト チヂミ

栄養士

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 金	こいのぼりピラフ ひじきの和風ハンバーグ 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	527.0(449.3) 17.8(16.1) 22.7(18.2) 1.5(1.3)	米(精白米)、サラダ油、○ビーフン、片栗粉、○サラダ油、○ごま油、マヨネーズ	ぶた肉(ひき肉)、とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、脱脂粉乳(スキムミルク)、○とり肉(胸肉・皮付)、おから、○鶏卵、ベーコン、おたふくまめ(煮豆)、白いりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、キャベツ、○キャベツ、カリフラワー、こまつな、○にんじん、○にら、にら、ピーマン、レモン(果汁)、ひじき、黒きくらげ、パセリ	酢(穀物酢)、しょうゆ、○みりん風調味料、コンソメ、食塩、○中華だし、○しょうゆ、白こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク 焼きビーフン
22 月	5分つきコシヒカリごはん マーボー厚揚げ 小松菜とピーマンのチャプチェ 大豆とひじきの中華サラダ キャベツと春菊のスープ	516.9(449.1) 20.1(18.2) 21.2(17.9) 1.7(1.5)	米(半つき米)、○小麦粉(強力粉)、サラダ油、はるさめ、○砂糖、○サラダ油、ごま油、片栗粉、砂糖	厚揚げ、とり肉(ひき肉)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、ぶた肉(小間切れ)、だいず(乾)、赤みそ、○赤みそ、高野豆腐、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	にんじん、キャベツ、こまつな、ピーマン、ねぎ、しゆんぎく、ひじき、しょうが、にんにく	○本みりん、しょうゆ、みりん風調味料、中華だし、酢(穀物酢)、食塩、○ドライイースト	スキムミルク お菓子	スキムミルク 焼きまんじゅう
23 火	チキンときのこのドリア 大根とベーコンのソテー キャベツと鶏肉のサラダ 小松菜とかぶのスープ	484.4(415.4) 17.7(16.0) 19.7(15.8) 1.2(1.1)	米(半つき米)、○じゃがいも、サラダ油、○砂糖、米粉、○片栗粉、○マーガリン(ソフトタイプ)、マーガリン、片栗粉	とり肉(胸肉・皮付)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、チーズ、脱脂粉乳(スキムミルク)、ベーコン、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、かぶ、エリンギ、しめじ、えのきたけ、パセリ	コンソメ、酢(穀物酢)、○コンソメ、食塩、こんぶだし、パジル粉、白こしょう	スキムミルク お菓子	ミルクココア いも団子焼き
24 水	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の照り煮 大根と玉ねぎの炒め煮 ネギ納豆 豆腐と油あげの味噌汁	519.5(462.5) 25.2(22.4) 19.3(16.0) 1.3(1.1)	米(半つき米)、○ホットケーキミックス粉、サラダ油、○サラダ油、○砂糖、片栗粉、砂糖、砂糖(煮物用)	とり肉(胸肉)、なつとう、○脱脂粉乳(スキムミルク)、とうふ(木綿豆腐)、白みそ、油あげ、○きなこ、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、にんにく	みりん風調味料、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ(煮物用)、ほんだし(顆粒)、ほんだし(煮物用)	スキムミルク お菓子	紅茶ミルクティー きなこホットケーキ
25 木	5分つきコシヒカリごはん 八宝菜 キャベツと大豆の中華炒め煮 春雨サラダ 春菊と人参のスープ	506.2(440.6) 14.8(14.0) 25.3(21.2) 1.6(1.4)	米(半つき米)、○小麦粉、サラダ油、はるさめ、○サラダ油、ごま油、片栗粉、砂糖	ぶた肉(小間切れ)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、だいず(乾)、○ぶた肉(小間切れ)、白いりごま、○かつお節、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、○キャベツ、しゆんぎく、きゅうり、トマト、ホールコーン、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、黒きくらげ、○あおのり	とりがらだし(顆粒)、○中濃ソース、オイスターソース、中華だし、食塩、酢(穀物酢)、しょうゆ(煮物用)、しょうゆ、白こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク お好み焼き
26 金	5分つきコシヒカリごはん さばの塩焼き 切り干し大根と豚肉の煮物 カリフラワーのおかか和え 大根とねぎの味噌汁	523.9(454.7) 23.8(21.2) 27.2(22.8) 0.9(0.8)	米(半つき米)、○サラダ油、サラダ油、○片栗粉、○砂糖、砂糖(煮物用)	さば(50g)、○だいず(乾)、ぶた肉(小間切れ)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、白みそ、○きなこ、かつお節、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	にんじん、カリフラワー、だいこん、たまねぎ、切り干しだいこん、ピーマン、ねぎ	みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ(煮物用)、しょうゆ、ほんだし(顆粒)、ほんだし(煮物用)、酢(穀物酢)	スキムミルク お菓子	スキムミルク きなこ大豆
29 月	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 大豆とひじきの甘辛煮 キャベツと油揚げの和風サラダ 小松菜とかぶの味噌汁	514.7(446.3) 17.7(16.0) 19.9(16.0) 1.2(1.1)	米(半つき米)、じゃがいも、○上新粉、サラダ油、○砂糖、○ごま油、片栗粉、砂糖(煮物用)、砂糖	合挽肉(鶏・豚)、とうふ(木綿豆腐)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、ぶた肉(小間切れ)、白みそ、脱脂粉乳(スキムミルク)、だいず(乾)、おから、油あげ、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、○だいこん、こまつな、かぶ、○切り干しだいこん、○ねぎ、ひじき	ケチャップ、○しょうゆ、○酢(穀物酢)、酢(穀物酢)、みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ(煮物用)、しょうゆ、ほんだし(顆粒)、ほんだし(煮物用)、食塩、白こしょう	スキムミルク お菓子	ほうじ茶ミルクティー 大根もち
30 火	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南部焼き キャベツと豚肉の味噌炒め ほうれん草の胡麻和え 小松菜とお麩の清し汁	529.4(459.1) 22.7(20.3) 22.9(19.2) 1.1(1.0)	米(半つき米)、○小麦粉、サラダ油、○マーガリン(ソフトタイプ)、○砂糖、片栗粉、白玉麩、砂糖	とり肉(胸肉・皮付)、○鶏卵、○脱脂粉乳(スキムミルク)、ぶた肉(小間切れ)、油あげ、黒いりごま、白すりごま、赤みそ、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	キャベツ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、ねぎ	みりん風調味料、しょうゆ、こんぶだし、食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク パウンドケーキ
31 水	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 大根と鶏肉の煮物 カリフラワーとベーコンの和風サラダ キャベツとしめじの味噌汁	512.1(444.1) 18.6(16.7) 22.4(18.0) 1.6(1.4)	米(半つき米)、サラダ油、○砂糖、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、○鶏卵、とり肉(胸肉)、白みそ、ベーコン、かつお節、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	だいこん、にんじん、たまねぎ、カリフラワー、キャベツ、ねぎ、しめじ、きぬさや、干しいたけ	しょうゆ、とりがらだし(顆粒)、しょうゆ(煮物用)、ほんだし(顆粒)、オイスターソース	スキムミルク お菓子	麦茶ミルクティー プリン

栄養士

☆今月の地元野菜は『キャベツ』『小松菜』『大根』『ネギ』などになります。