



# 5月の献立

＜旬の食材＞  
ごぼう、かぶ、キャベツ、キウイフ  
ルーツ、メロン、しらす

今月のお誕生日会

令和三年  
そらまめ保育園お花茶屋駅前

日時	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			午前おやつ(未満児)		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	午後おやつ		幼児	未満	
1日 15日 (土)	中華丼 小松菜のゆかり和え たまねぎのスープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩)	こまつな、はくさい、にんじん、たまねぎ、コーン、干しいたけ、しょうが	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	E P F S	456 16.2 15.1 1.8	419 15.6 15.1 1.5	kcal g g g
こどもの日 献立 6日 (木)	大豆の炊き込みごはん みかん缶 スコップコロッケ 切り干し大根のごまサラダ 根菜のすまし汁	米、じゃがいも、小麦粉、無塩バター、パン粉、砂糖、片栗粉、油、ねりごま	牛乳、鶏ひき肉、ゆで大豆、卵、脱脂粉乳、油揚げ	みかん缶、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、切り干しだいこん、干しいたけ	牛乳 鯉のぼりクッキー 牛乳	E P F S	607 21.0 17.5 1.9	536 19.5 17.1 1.6	kcal g g g
7日 (金)	ごはん パイン缶 豚肉のブルコギ風 ブロッコリーとささみの和え物 わかめスープ	米、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、豆乳、豚肉(肩)、鶏ささ身、油揚げ、凍り豆腐、米みそ、わかめ	パイン缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、にんにく	牛乳 高野豆腐のココアトースト 牛乳	E P F S	519 23.1 17.2 1.3	467 21.1 16.8 1.1	kcal g g g
8日 22日 (土)	焼きそば もやしのマヨサラダ 中華スープ	焼きそばめん、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ、あおのり	キャベツ、もやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	E P F S	418 14.9 14.2 1.9	388 14.5 14.4 1.6	kcal g g g
10日 24日 (月)	ごはん いちごヨーグルト チキンステーキ みずなのサラダ たまごスープ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、卵、脱脂粉乳	ホールトマト缶詰、みずな、たまねぎ、もやし、にんじん、いちごジャム、こまつな、コーン、にんにく	牛乳 メロンパンクッキー 牛乳	E P F S	552 23.8 15.5 1.9	486 21.6 14.4 1.4	kcal g g g
11日 25日 (火)	ドライカレー ほうれん草としらすのソテー きのこスープ オレンジ	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、ツナ水煮缶、しらす干し、脱脂粉乳	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、えのきだけ、しめじ、にら、えだまめ、ピーマン、万能ねぎ、グリーンピース、ホールトマト缶詰、にんにく、しょうが	牛乳 コーンチヂミ 牛乳	E P F S	541 22.8 15.3 2.1	482 20.9 14.9 1.8	kcal g g g
12日 26日 (水)	ごはん キウイフルーツ さばの塩焼き えだまめの白和え 豚汁	米、砂糖、ごま油、すりごま	さば、木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ、粉かんでん	オレンジ濃果汁、キウイフルーツ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、えだまめ	牛乳 オレンジゼリー ウエハース ジョア	E P F S	556 24.0 15.3 1.7	509 22.7 15.5 1.4	kcal g g g
13日 27日 (木)	ごはん りんご 高野豆腐の卵とじ キャベツとわかめのサラダ さつまいものみそ汁	米、さつまいも、マカロニ、油、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、凍り豆腐、ウインナーソーセージ、米みそ、脱脂粉乳、わかめ	たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、ピーマン、こまつな、万能ねぎ	牛乳 マカロニナポリタン 牛乳	E P F S	533 22.6 15.5 2.0	480 20.7 15.5 1.7	kcal g g g
14日 28日 (金)	チャーシューうどん ひじきのナムル 青菜のすまし汁 バナナ	ゆでうどん、砂糖、片栗粉、ロールパン、ごま油、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ゆで大豆、米みそ、きな粉、ひじき	バナナ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン、しょうが	牛乳 きなこ揚げパン 牛乳	E P F S	558 21.0 17.1 2.1	497 19.4 16.7 1.8	kcal g g g
17日 31日 (月)	ごはん バナナ さけの西京焼き 切り干し大根の納豆和え けんちん汁	米、コーンフレーク、バター、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、さけ、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	バナナ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、切り干しだいこん、ごぼう	牛乳 マッシュマロコーンフレーク 牛乳	E P F S	598 24.3 16.4 1.5	525 22.3 15.6 1.2	kcal g g g
18日 (火)	パン キウイフルーツ 鶏肉のケチャップ焼き ポテトサラダ こまつなのスープ	米、じゃがいも、油、砂糖、食パン、ごま	鶏もも肉、チーズ、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)、かつお節	キウイフルーツ、こまつな、にんじん、きゅうり、ピーマン、キャベツ、たまねぎ、コーン、切り干しだいこん	牛乳 ピーマンふりかけおにぎり おやつ小魚 麦茶	E P F S	530 24.5 14.7 2.1	473 22.4 14.4 1.7	kcal g g g
19日 (水)	ごはん りんご 肉じゃが たまねぎドレッシングサラダ もやしのみそ汁	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、絹ごし豆腐、木綿豆腐、米みそ、脱脂粉乳、ひじき	りんご、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、もやし、キャベツ、かぶ、しらす、きゅうり、グリーンピース、万能ねぎ	牛乳 かぼちゃのドーナツ 牛乳	E P F S	568 21.8 16.6 1.7	504 19.8 16.3 1.4	kcal g g g
20日 (木)	野菜そぼろ丼 れんこんのツナマヨ和え おふのすまし汁 グレープフルーツ	米、さつまいも、砂糖、焼酎、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、納豆、豆乳、ツナ水煮缶	グレープフルーツ、れんこん、にんじん、しめじ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、もやし、コーン	牛乳 おいもサンド 牛乳	E P F S	593 22.7 15.3 1.8	528 20.8 15.3 1.5	kcal g g g
29日 (土)	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツののり和え 切り干し大根のみそ汁	米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、米みそ、焼きのり	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、しょうが	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	E P F S	459 14.4 19.1 1.4	421 17.9 14.6 1.2	kcal g g g
誕生日 献立 21日 (金)	くまさんピラフ オレンジ 鶏のから揚げ 花野菜のサラダ トマトスープ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、無塩バター	牛乳、鶏もも肉、こしあん、卵、生クリーム、チーズ	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、カリフラワー、セロリ、ほうれんそう、ホールトマト缶詰、もやし、ピーマン、たまねぎ、コーン、グリーンピース、にんにく、しょうが	牛乳 和風ケーキ 牛乳	E P F S	603 23.8 17.0 2.1	535 21.6 16.7 1.7	kcal g g g

※発注状況により献立が異なる場合がございます。

平均栄養価 (幼児) エネルギー (E)535kcal、たんぱく質(P)21.5g、脂質(F)15.7g、食塩(S)1.8g  
(乳児) エネルギー (E)480kcal、たんぱく質(P)19.9g、脂質(F)15.4、食塩(S)1.5g