５ 月 の 献 立 表

幼保連携型認定こども園　やまびこ保育園

		献立表	材料名 力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする	調味料	kcal	蛋白質
1	日	休	日					
2	月	鮭の塩焼き		鮭		塩		
		南瓜とひじきの煮物	砂糖	ひじき	南瓜	醤油		
		ブロッコリーと卵の浸し	砂糖	卵	ブロッコリー 人参 もやし	醤油		
		玉葱とえのきの味噌汁			えのき 玉葱 葱	和だし 味噌		
		牛乳 シュガートースト	砂糖 食パン バター	牛乳			571	26.0
3	火	休	日					
4	水	休	日					
5	木	休	日					
6	金	豚丼	砂糖	豚肉	人参 玉葱 葱	醤油		
		若さぎの唐揚げ	小麦粉 油	若さぎ		コンソメ		
		ほうれん草とコーンの浸し	砂糖		ほうれん草 人参 コーン	醤油		
		若布と麸の味噌汁	麸	若布		和だし 味噌		
		牛乳 ココアケーキ	砂糖 ケーキMix バター	牛乳 卵 ココア			595	27.1
7	土	焼ビーフン	ごま油 ビーフン	豚肉 卵	玉葱 キャベツ もやし 人参 ピーマン	鶏ガラスープ		
		南瓜の甘煮	砂糖		南瓜	醤油		
		牛乳 おかし		牛乳			564	21.7
8	日	休	日					
9	月	カレイの煮付	砂糖	カレイ		醤油		
		小松菜の浸し	砂糖	チリメン	小松菜 もやし 人参	醤油		
		さつま芋の甘煮	砂糖 さつま芋			醤油		
		キャベツと玉葱の汁			キャベツ 玉葱 葱	和だし 醤油		
		牛乳 きな粉サンド	砂糖 食パン バター	牛乳 きな粉			593	24.5
10	火	松風焼き	砂糖 胡麻 パン粉 油	鶏ミンチ 卵	玉葱 人参 葱	味噌		
		ひじきと大豆の炒り煮	砂糖	大豆 ひじき	人参 インゲン	醤油		
		ブロッコリーのツナ和え	砂糖	ツナ缶	ブロッコリー 人参 コーン	醤油		
		ほうれん草ときのこの汁			ほうれん草 しめじ えのき	和だし 醤油		
		牛乳 おかし		牛乳			596	23.5
11	水	春巻	ごま油 春巻きの皮 春雨 小麦粉 油	豚肉	もやし キャベツ 人参 ニラ	鶏ガラスープ 醤油		
		南瓜のバター焼き	バター		南瓜	塩胡椒		
		切干大根のサラダ	砂糖 胡麻 ごま油		切干大根 人参 胡瓜	酢		
		玉葱と若布のスープ		若布	玉葱	鶏ガラスープ 醤油		
		牛乳 りんごゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	りんごジュース		560	18.7
12	木	すき焼き風煮	砂糖 糸こんにゃく	牛肉 豆腐	ごぼう 白菜 人参 玉葱 葱	醤油		
		若さぎの磯辺揚げ	小麦粉 油	若さぎ 青のり		コンソメ		
		ほうれん草の納豆和え		納豆 かつお節	ほうれん草 人参 もやし	醤油		
		青梗菜としめじの味噌汁			青梗菜 しめじ	和だし 味噌		
		牛乳 さつま芋のパンケーキ	砂糖 さつま芋 バター ケーキMix	牛乳 卵 ヨーグルト			585	26.7
13	金	チキンカレー	じゃが芋	鶏肉	玉葱 しめじ 人参 トマト缶	カレールウ		
		春キャベツとみかんのサラダ	砂糖		キャベツ みかん缶 胡瓜 人参	酢		
		牛乳 鯉のぼりクッキー	砂糖 小麦粉 バター	牛乳			666	19.6
14	土	ツナのトマトスパゲティ	スパゲティ オリーブ油	ツナ缶	人参 玉葱 しめじ トマト缶	ケチャップ 塩胡椒		
		さつま芋の甘煮	砂糖 さつま芋			醤油		
		牛乳 おかし		牛乳			565	18.3
15	日	休	日					
16	月	タラの西京焼き	砂糖	タラ		白味噌 醤油		
		ほうれん草と卵の浸し	砂糖	卵	ほうれん草 人参 えのき	醤油		
		高野の炒り煮	砂糖	高野豆腐	干椎茸 枝豆 人参	醤油		
		玉葱とあげの汁		うすあげ	玉葱 葱	和だし 醤油		
		牛乳 ジャムサンド	食パン りんごジャム	牛乳			568	27.8
17	火	ミティティ	ﾍﾟｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	豚ミンチ		コンソメ 塩		
☆		キャベツと胡瓜のサラダ	砂糖 オリーブ油		キャベツ 胡瓜 人参	酢		
		鶏肉のチョルバ	油	鶏肉	玉葱 人参 トマト缶 レモン果汁	鶏ガラスープ 塩		
		牛乳 おかし		牛乳			591	19.7
18	水	こいのぼりランチ						
♡		ハンバーグ	パン粉	合挽ミンチ 豆腐	玉葱	塩胡椒 ケチャップ		
		フライドポテト	油 フライドポテト			塩		
		ブロッコリーと人参の塩茹で			ブロッコリー 人参	塩		
		野菜の味噌汁			キャベツ 人参 葱	和だし 味噌		
		牛乳 誕生日ケーキ	砂糖 バター ケーキMix	牛乳 卵 生クリーム	みかん缶		664	24.7
19	木	五目春雨	砂糖 胡麻 ごま油 春雨	豚肉 卵	人参 胡瓜 干椎茸	醤油		
		小松菜の納豆和え	チリメン	納豆 かつお節	小松菜 人参 もやし	醤油		
		粉ふき芋	じゃが芋			塩		
		豆腐と卵の中華スープ		豆腐 卵	葱	鶏ガラスープ 醤油		
		牛乳 ココアミルクゼリー	砂糖	牛乳 ココア イナアガー			562	26.8
20	金	ひじきご飯	砂糖	鶏肉 ひじき うすあげ	インゲン 人参 ごぼう	醤油		
		若さぎのカレー風味揚げ	小麦粉 油	若さぎ		コンソメ カレー粉		
		胡瓜と若布の酢の物	砂糖	若布	胡瓜	酢		
		玉葱と南瓜の味噌汁			玉葱 南瓜 葱	和だし 味噌		
		牛乳 焼きそば	中華麺 油	牛乳 豚肉 削り粉	キャベツ 人参 もやし 葱	ソース	561	26.3
21	土	味噌ラーメン	中華麺	豚肉	もやし キャベツ 人参 青梗菜 玉葱 コーン	鶏ガラスープ 味噌		
		里芋の煮物	砂糖 里芋			醤油		
		牛乳 おかし		牛乳			564	25.0
22	日	休	日					
23	月	鰆の照り焼き	砂糖	鰆		醤油		
		高野の玉子とじ	砂糖	高野豆腐 卵		醤油		
		ブロッコリーの浸し	砂糖 胡麻		ブロッコリー 人参 えのき	醤油		
		青梗菜ともやしのスープ			青梗菜 もやし	鶏ガラスープ 醤油		
		牛乳 ツナサンド	食パン マヨネーズ	牛乳 ツナ缶			598	28.4
24	火	南瓜のグラタン	小麦粉 バター	牛乳 粉チーズ 鶏肉	南瓜 玉葱 しめじ ブロッコリー	塩胡椒		
		キャベツとコーンのサラダ	砂糖 オリーブ油		キャベツ 胡瓜 コーン	酢		
		人参の甘煮			人参	醤油		
		青梗菜とえのきのスープ			青梗菜 えのき	鶏ガラスープ 醤油		
		牛乳 おかし		牛乳			589	19.5
25	水	カレーコロッケ	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	合挽ミンチ 卵	玉葱	カレー粉 塩胡椒		
		昆布と大豆の煮物	砂糖	昆布 大豆		醤油		
		春雨の甘酢	砂糖 春雨		胡瓜 人参	酢		
		若布と白菜の味噌汁		若布	白菜	和だし 味噌		
		牛乳 豆乳ゼリー	砂糖	牛乳 豆乳 イナアガー			578	22.1
26	木	豚の生姜炒め	油	豚肉	玉葱 人参 ピーマン 生姜	醤油		
		ごぼうとひじきの煮物	砂糖	ひじき	ごぼう	醤油		
		ほうれん草の浸し	砂糖		ほうれん草 人参 もやし	醤油		
		あげと豆腐の味噌汁		豆腐 うすあげ	葱	和だし 味噌		
		牛乳 レモンケーキ	砂糖 ケーキMix バター	牛乳 卵	レモン果汁		590	26.9
27	金	中華丼	ごま油 片栗粉	豚肉	人参 玉葱 白菜 キャベツ 青梗菜 干椎茸 えのき	鶏ガラスープ 醤油		
		若さぎの竜田揚げ	片栗粉 油	若さぎ	生姜	醤油		
		ブロッコリーと人参の中華和え	砂糖 胡麻 ごま油		ブロッコリー 人参 もやし	醤油		
		中華スープ	春雨	卵	葱	鶏ガラスープ 醤油		
		牛乳 お好み焼き	お好み粉 長芋	牛乳 合挽ミンチ 卵 削り粉	キャベツ	ソース	572	28.2
28	土	うどん焼き	うどん 油	豚肉 削り粉	キャベツ 玉葱 もやし 人参 葱	ソース		
		じゃが芋の甘辛煮	砂糖 じゃが芋			醤油		
		牛乳 おかし		牛乳			561	22.5
29	日	休	日					
30	月	タラのケチャップ焼き	砂糖 片栗粉 油	タラ		塩 ケチャップ 醤油 鶏ガラスープ		
		小松菜とコーンの浸し	砂糖		小松菜 コーン 人参	醤油		
		じゃが芋のコンソメ煮	じゃが芋			コンソメ		
		豆腐とキャベツのスープ		豆腐	キャベツ	鶏ガラスープ 醤油		
		牛乳 ココアサンド	砂糖 食パン バター	牛乳 ココア			591	24.4
31	火	鶏と野菜の旨煮	砂糖	鶏肉	白菜 ごぼう 玉葱 南瓜 人参 インゲン	醤油		
		厚揚げの照り焼き	砂糖	厚揚げ		醤油		
		青梗菜ともやしのソテー	油		もやし 青梗菜	鶏ガラスープ		
		小松菜とえのきの味噌汁			小松菜 えのき	和だし 味噌		
		牛乳 おかし		牛乳			588	22.4

※果物
月･水･金･･･オレンジ
火･土･･･バナナ
木･･･いちご
都合により変更になる場合があります。

※和だし･･･いりこ、かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸
※鶏ガラスープ･･･食塩、デキストリン、チキンエキス、でん粉、野菜エキス、食用油脂、こしょう、アミノ酸等
※コンソメ･･･食塩、乳糖、砂糖、アミノ酸等、食用油脂、野菜エキス、でん粉、香辛料、醤油、酵母エキス、ビーフエキス、チキンエキス（原材料の一部に小麦･乳成分･牛肉･大豆･鶏肉含む）
※イナアガー･･･粉末ゼリーの素（植物由来）
※料理によっては味醂、料理酒などを使用しています
※0，1，2歳は青魚の代わりにカレイを使用します。

※お菓子･･･自然食品
※野菜等･･･旬菜を使用
※食器･･･強化磁器食器使用

☆今月の海外の料理はルーマニアです。
♡5月18日（水）…誕生日メニューです。

※延長保育のおやつ
月曜から土曜･･･おにぎり