

2021年05月

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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	
01 土	ビビンバ 卵スープ わかめサラダ	544.9(435.9) 20.9(16.7) 16.3(13.0) 1.3(1.1)	米、○白玉粉、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、○とろけるチーズ	もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、わかめ(乾)	しょうゆ、酢、食塩、酒	牛乳 もちもちチーズパン
06 木	ロールパン スープ(玉ねぎ・しめじ) タンドリーチキン 卵サラダ	609.0(487.2) 28.6(22.8) 21.5(17.2) 1.7(1.4)	ロールパン、○米、マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、卵、○ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)	キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、○ごぼう、○にんじん、しめじ、しょうが	ケチャップ、○本みりん、○しょうゆ、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、○食塩、食塩、○酒、○昆布だし汁	牛乳 炊き込みおにぎり
07 金	幼児 マーボー麺 乳児 マーボーうどん 中華ナムル	582.6(332.1) 21.1(12.4) 19.4(14.5) 1.7(0.8)	生中華めん、○じゃがいも、○油、片栗粉、すりごま、ごま油、砂糖、ゆでうどん	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、もやし、ねぎ、にんじん、しょうが、○あおのり	しょうゆ、酒、○食塩、○コンソメ	牛乳 ポテトチップス
08 土	肉うどん じゃこサラダ	524.1(419.3) 18.5(14.8) 21.4(17.2) 1.6(1.3)	ゆでうどん、○小麦粉、○グラニュー糖、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・脂身付)、○無塩バター、しらす干し、○卵(黄)	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、○いちごジャム、こまつな、きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、めんつゆ	牛乳 ジャムクッキー
10 月	御飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 和風オムレツ ごまマヨマカロニサラダ	610.4(479.6) 22.8(17.8) 20.7(16.1) 1.6(1.2)	米、○食パン、マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、ねりごま、すりごま、砂糖、○粉糖	○牛乳、卵、鶏ひき肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター	キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、ひじき、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	牛乳 フレンチトースト
11 火	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) かじきのさっぱり甘酢あんかけ 粉ふき芋	616.6(479.3) 24.6(19.2) 22.5(17.1) 1.2(0.9)	米、じゃがいも、○油、油、片栗粉、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、かじき、○絹ごし豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、ほんだし	牛乳 おとうふドーナツ
12 水	食パン スープ(玉ねぎ・人参) チキンピーズ ブロッコリーとチーズのサラダ	524.5(418.0) 21.5(17.0) 17.5(14.0) 2.2(1.8)	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、チーズ、無塩バター	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉	麦茶 フルーチェ クラッカー
13 木	幼児 あんかけ焼きそば 乳児 あんかけうどん スープ(ねぎ・豆腐) 小松菜のツナ和え オレンジ	528.2(389.7) 22.4(16.8) 11.8(8.7) 1.1(0.9)	焼きそばめん、○米、片栗粉、砂糖、ごま油、○ごま油、ゆでうどん、○ごま油	○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、絹ごし豆腐、○さけ、ツナ水煮缶	オレンジ、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、○わかめ(乾)、○こんぶ(だし用)	しょうゆ、○しょうゆ、○本みりん、本みりん、○食塩、食塩、○酒、酒	牛乳 鮭わかめおにぎり
14 金	ハヤシライス スープ(玉ねぎ・チンゲン菜) さっぱりサラダ	578.7(462.9) 18.2(14.5) 18.7(15.0) 1.6(1.3)	米、○さつまいも、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、○卵、○調製豆乳、○無塩バター	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶	しょうゆ、酢、コンソメ	牛乳 さつまいものゴロゴロ蒸しパン
15 土	焼きうどん スープ(ねぎ・わかめ) トマトサラダ	495.2(391.5) 17.7(13.8) 15.4(12.1) 1.4(1.1)	ゆでうどん、○米、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・脂身付)、○しらす干し、ハム、○ビザ用チーズ、かつお節	トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、わかめ(乾)、○あおのり、○こんぶ(だし用)	酢、酒、しょうゆ、本みりん、○めんつゆ、食塩、ほんだし	牛乳 のりじゃこおにぎり
17 月	御飯 具沢山みそ汁 鶏肉のごま焼き はるさめサラダ	533.4(419.0) 24.3(19.2) 16.0(12.5) 1.4(1.0)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、ごま、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、○無塩バター	きゅうり、たまねぎ、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	牛乳 マドレーヌ
18 火	コッペパン スープ(玉ねぎ・人参) 鮭のパン粉焼き グリーンサラダ	591.4(462.4) 27.0(19.8) 19.3(15.1) 1.9(1.5)	コッペパン、○米、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉、○砂糖、砂糖	さけ、○豚肉(肩・皮下脂肪なし)、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、レモン果汁	○しょうゆ、しょうゆ、○本みりん、○酒、酢、酒、コンソメ、パセリ粉、食塩	麦茶 豚しぐれおにぎり
19 水	チキンピラフ わかめスープ タコさんウィンナー キュービックサラダ	578.5(444.2) 17.6(13.7) 26.0(20.8) 1.7(1.3)	米、○小麦粉、○グラニュー糖、ごま、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、ウィンナー、○卵、鶏もも肉、○無塩バター、○生クリーム、卵、チーズ	きゅうり、にんじん、○バナナ、たまねぎ、だいこん、万能ねぎ、ピーマン、コーン缶、わかめ(乾)	コンソメ、食塩、しょうゆ	牛乳 バウンドケーキ
20 木	御飯 みそ汁(キャベツ・もやし) 肉じゃが 納豆和え	549.3(439.5) 23.2(18.6) 15.2(12.1) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、○食パン、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、挽きわり納豆、○ビザ用チーズ、○ウィンナー、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、しらす干し、○たまねぎ、○コーン缶、○ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○ケチャップ、本みりん、酒	牛乳 ピザトースト
21 金	親子うどん ごまマヨサラダ バナナ	508.4(406.7) 18.9(15.1) 13.9(11.1) 2.0(1.6)	ゆでうどん、○コーンフレーク、マヨネーズ、すりごま、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、卵、ちくわ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、めんつゆ	牛乳 コーンフレーク
22 土	マーボー丼 スープ(小松菜・玉ねぎ) キャベツのおかか和え	492.7(392.8) 17.3(13.8) 13.8(11.1) 0.8(0.6)	米、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、酒	牛乳 菓子
24 月	御飯 みそ汁(キャベツ・えのきたけ) 豆腐ハンバーグ 切干大根の旨煮	525.2(417.8) 18.4(14.6) 14.0(11.2) 1.6(1.2)	米、○さつまいも、○砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター	にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、酒、食塩	牛乳 スイートポテト
25 火	食パン スープ(しめじ・人参) 鮭のポテトクリーム焼き レーズンサラダ	562.1(484.9) 24.2(25.6) 15.2(13.3) 1.6(1.3)	食パン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、さけ、○卵、○焼き豚	キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、○たまねぎ、たまねぎ、しめじ、干しぶどう、○にんじん、○ピーマン	酢、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、○食塩、食塩、酒、○しょうゆ	牛乳 焼き豚チャーハン
26 水	幼児 ミートソーススパゲティ 乳児 ミートソースうどん スープ(小松菜・玉ねぎ) コールスロー オレンジ	605.3(457.8) 19.9(14.2) 25.2(19.9) 1.2(1.2)	スパゲティ、○小麦粉、○片栗粉、○油、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、○黒ごま、○すりごま、油、ゆでうどん	○牛乳、豚ひき肉、無塩バター	たまねぎ、オレンジ、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、きゅうり、こまつな、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、○食塩、食塩	牛乳 ごまちゃんすこう
27 木	ゆかりご飯 みそ汁(鮭) 肉野菜炒め かぼちゃ煮	619.5(490.6) 14.2(11.2) 17.1(13.5) 1.7(1.3)	米、砂糖、焼(板)ふ、ごま、ごま油	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	麦茶 ゼリー 幼児 星たべよう 乳児 アンパンマンせんべい
28 金	チキンカレー スープ(えのき・人参) フルーツヨーグルト和え	564.5(450.3) 18.6(14.9) 16.8(13.3) 2.5(1.9)	米、○食パン、じゃがいも、○砂糖、グラニュー糖、油	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、○無塩バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、みかん、もも缶(黄桃)、いんげん、えのきたけ	カレールー、コンソメ、食塩	牛乳 ラスク
29 土	中華丼 かきたまスープ 三色ナムル	597.1(461.0) 18.7(14.4) 24.7(18.2) 0.5(0.4)	米、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、卵、油揚げ、かつお節	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、わかめ(乾)	しょうゆ、酒、みりん、めんつゆ	牛乳 菓子
31 月	ふりかけ御飯 スープ(キャベツ・エリンギ) レバーのかりん揚げ 白和え	539.8(431.9) 22.7(18.1) 16.8(13.4) 1.6(1.3)	米、○マカロニ、片栗粉、油、砂糖、○マヨネーズ、すりごま	○牛乳、鶏レバー、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、エリンギ、しょうが、○あおのり	ケチャップ、かつお・昆布だし汁、中濃ソース、○中濃ソース、酒、しょうゆ、コンソメ	牛乳 お好みマカロニ