

献立表

2025年05月

逗子なないろ保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑		
			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	その他	
01 木	昼食	ごはん 高野豆腐の酢豚風 もやしとニラの和え物 大根のみそ汁	米 油、片栗粉、砂糖 ごま、ごま油、砂糖	豚もも薄切り肉、 凍り豆腐 ベーコン みそ	たまねぎ、にんじん、 ピーマン もやし、にら、コーン缶 だいこん、ねぎ	しょうゆ、ケチャップ、 食酢 しょうゆ 煮干だし汁	583(430) 24.8(18.2) 19.0(13.8)
	午後おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、 グラニュー糖	きな粉 牛乳			1.9(1.4)
02 金	昼食	黒糖パン こいのぼりバーグ ミネストローネ バナナ	黒糖パン パン粉、砂糖 マカロニ	豚ももひき肉、鶏ひき 肉、豆乳、ちくわ ベーコン	たまねぎ、きゅうり、 にんじん ホールトマト缶詰、はくさい、 たまねぎ、だいこん、にんじん バナナ	ケチャップ	575(432) 21.8(16.4) 15.5(11.6)
	午後おやつ	ツナと塩こんぶのおにぎり 麦茶	米、ごま油	ツナ油漬缶	塩こんぶ、あおのり		1.4(1.1)
07 水	昼食	バターロール さわらのチーズパン粉焼き グリーンサラダ わかめスープ	バターロール マヨネーズ、パン粉 油、砂糖	さわら、ピザ用チーズ 鶏がらスープ	キャベツ、ブロッコリー、 グリーンアスパラガス コーン缶、万能ねぎ、乾燥わかめ	パセリ粉 食酢、食塩 しょうゆ しょうゆ	563(419) 26.0(19.4) 21.0(15.6)
	午後おやつ	きつねおにぎり 麦茶	米、砂糖、ごま	油揚げ			2.1(1.5)
08 木	昼食	ソース焼きそば 粉ふき芋 豆腐スープ バナナ	焼きそばめん、油 じゃがいも	豚もも薄切り肉 絹ごし豆腐、鶏がらスープ	もやし、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、あおのり ねぎ バナナ	食塩、パセリ粉 しょうゆ	560(411) 23.2(17.0) 15.1(10.8)
	午後おやつ	ブルーベリージャムサンド 牛乳	食パン	牛乳	ブルーベリージャム		2.2(1.6)
09 金	昼食	ハヤシライス フルーツヨーグルト 白菜のすまし汁	米、じゃがいも、油 砂糖	豚もも薄切り肉 ヨーグルト(無糖)、 スキムミルク	たまねぎ、にんじん りんご、パイン缶、みかん 缶、干しぶどう はくさい、乾燥わかめ	ハヤシルウ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	646(477) 22.6(16.6)
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、 メープルシロップ	牛乳、スキムミルク、バ ター 牛乳			19.6(14.3) 2.6(2.0)
10 土	昼食	あんかけうどん さつま芋のオレンジ煮 バナナ	干しうどん、片栗粉 さつまいも、砂糖	鶏むねコマ肉	はくさい、にんじん、えのき だけ オレンジ天然果汁 バナナ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん	506(379) 16.2(12.1)
	午後おやつ	ひじきごはん 麦茶	米	油揚げ	にんじん、ひじき	しょうゆ、みりん	2.8(2.1) 1.6(1.2)
12 月	昼食	ごはん 鮭の香り味噌焼き ひじきと切干大根の旨煮 わかめとお麩のすまし汁	米 砂糖、ごま、ごま油 砂糖 焼ふ	さけ、みそ	ひじき、切り干しだいこん、 にんじん、いんげん ねぎ、乾燥わかめ	みりん、料理酒 かつおだし汁、しょう ゆ、みりん かつおだし汁、しょう ゆ、食塩	523(380) 28.8(21.0) 12.2(8.6)
	午後おやつ	青のりトースト 牛乳	食パン、マヨネーズ	粉チーズ 牛乳	あおのり		1.8(1.4)
13 火	昼食	和風うどん 南瓜のレモン煮 バナナ	干しうどん 砂糖	鶏コマ肉皮なし、 かまぼこ	はくさい、にんじん、 えのきだけ、ねぎ かぼちゃ、レモン バナナ	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん、食塩 食塩	563(412) 21.3(15.6)
	午後おやつ	インドサモサ 牛乳	じゃがいも、ぎょうざの 皮、油	豚ももひき肉 牛乳	たまねぎ	食塩、カレー粉	15.8(11.1) 3.8(2.9)
14 水	昼食	スパゲティーナポリタン ブロッコリーフレンチサラダ ココロスープ オレンジ	スパゲティー、オリーブ油 油、砂糖	ベーコン、鶏がらスープ ベーコン	ホールトマト缶詰、たまね ぎ、にんじん、ピーマン ブロッコリー、にんじん、コーン缶 たまねぎ、だいこん、にんじん オレンジ	ケチャップ、中濃ソース 食酢、食塩	680(510) 18.9(14.0)
	午後おやつ	トライフル 牛乳	ホットケーキミックス、 油、砂糖	幼児：ホイップクリーム(乳脂肪) 乳児：豆乳ホイップ 牛乳	もも缶、いちご、パイン缶		30.5(22.4) 1.1(0.8)
15 木	昼食	コッペパン タンドリーチキン 和風サラダ 春雨スープ ツナの味噌おにぎり	コッペパン 油、砂糖 はるさめ、ごま 米、砂糖、ごま油	鶏もも肉皮なし、ヨーグ ルト(無糖) ベーコン、鶏がらスープ ツナ油漬缶、みそ、かつお節	キャベツ、きゅうり、にんじん チンゲンサイ あおのり	ケチャップ、しょうゆ、 カレー粉、食塩 食酢、しょうゆ しょうゆ	447(326) 23.2(17.3) 10.3(7.6)
	午後おやつ	麦茶					1.6(1.2)
16 金	昼食	ごはん 厚揚げのオイスターソース 炒め さつま芋の甘煮 わかめのみそ汁	米 片栗粉、ごま油、砂糖 さつまいも、砂糖	豚もも薄切り肉、生揚 げ、鶏がらスープ みそ	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、 にんじん、水煮だけのこ、しょうが ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ、オイスター ソース しょうゆ 煮干だし汁	539(404) 18.7(14.0) 11.4(8.5)
	午後おやつ	牛乳くず餅 麦茶	砂糖、片栗粉、黒砂糖	牛乳、きな粉、 スキムミルク			1.5(1.1)
17 土	昼食	そぼろあんかけ丼 きゅうりともやしのナムル 玉ねぎのみそ汁	米、油、片栗粉、砂糖 ごま、ごま油	豚ももひき肉 みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、 いんげん、しょうが もやし、きゅうり たまねぎ	しょうゆ しょうゆ 煮干だし汁	477(356) 17.5(13.1)
	午後おやつ	りんごジャムサンド 麦茶	食パン		りんごジャム		13.6(10.2) 1.9(1.5)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑		
			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	その他	
19 月	昼食	ツナスパゲッティー	オリーブ油	ツナ油漬缶、 鶏がらスープ	たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん はくさい、にんじん、 コーン缶	しょうゆ、みりん	569(413)
		白菜のコールスローサラダ 豆腐とわかめのスープ	マヨネーズ、油、砂糖		ねぎ、乾燥わかめ	食酢	20.9(14.6)
	午後おやつ	スイートポテトパン	さつまいも、コッペパン、 砂糖	絹ごし豆腐、鶏がらスープ			18.8(13.5)
		牛乳		牛乳、スキムミルク、 バター 牛乳			1.3(0.9)
20 火	昼食	バターロール 鶏肉の照焼 ゴママヨサラダ	バターロール 油、砂糖 じゃがいも、マヨネー ズ、すりごま、砂糖	鶏もも肉皮なし ツナ油漬缶	しょうが きゅうり	しょうゆ、みりん しょうゆ	493(365)
		コーンスープ		スキムミルク	クリームコーン缶、たまねぎ、 コーン缶		32.4(24.0)
							16.0(11.7)
	午後おやつ	●だんべえ汁 麦茶	小麦粉、さといも	豚もも薄切り肉、油揚げ	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	2.2(1.6)
21 水	昼食	ごはん 松風焼き	米 パン粉、ごま、砂糖	鶏ひき肉、豚ももひき肉、 豆乳、みそ	たまねぎ、しょうが		598(441)
		三色野菜の昆布和え	ごま油		もやし、きゅうり、 にんじん、塩こんぶ		25.6(18.7)
		わかめとお鮎のみそ汁	焼ひ	みそ	たまねぎ、乾燥わかめ	煮干だし汁	18.5(13.4)
	午後おやつ	ミルクココア蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、スキムミルク 牛乳		ココア（ビュアココア）	1.7(1.3)
22 木	昼食	麻婆丼	米、片栗粉、 砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ももひき肉、 みそ、鶏がらスープ	にんじん、にら、ねぎ、しょうが	しょうゆ	622(459)
		春雨サラダ	はるさめ、ごま、 砂糖、ごま油	ベーコン	きゅうり、にんじん	食酢、しょうゆ	25.4(18.7)
		たまごスープ	片栗粉	卵、鶏がらスープ	キャベツ、さやえんどう	食塩	25.3(18.5)
	午後おやつ	高野豆腐のメープルトースト 牛乳	砂糖、油、メープルシロップ	豆腐、凍り豆腐 牛乳			1.2(0.9)
23 金	昼食	タンメン風うどん	ゆでうどん、ごま油	豚もも薄切り肉、なると、 鶏がらスープ	もやし、キャベツ、にんじん、 ねぎ、黒きくらげ	食塩	500(375)
		南瓜の甘煮 バナナ	砂糖		かぼちゃ バナナ	しょうゆ	17.6(13.2)
		空豆そぼろごはん 麦茶	米	鶏ひき肉	そらめめ	しょうゆ、みりん	5.6(4.2)
	午後おやつ						1.2(0.9)
24 土	昼食	中華豚丼	米、油、砂糖	豚もも薄切り肉、みそ	チンゲンサイ、たまねぎ、 赤ピーマン	しょうゆ	426(319)
		きゅうりの昆布和え 豆腐とねぎのスープ		絹ごし豆腐、 鶏がらスープ	もやし、きゅうり、塩こんぶ ねぎ	しょうゆ	17.7(13.3)
							10.2(7.6)
	午後おやつ	青のりチーズサンド 麦茶	食パン、マヨネーズ	スライスチーズ	あおのり		1.4(1.1)
26 月	昼食	ごはん さわらのカレー風味焼き	米 油、砂糖 砂糖	さわら 凍り豆腐	りんごジャム、しょうが だいこん、にんじん、 ごぼう、いんげん	しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩	556(409)
		高野豆腐と根菜の煮物			ほうれんそう、たまねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	27.9(20.5)
		ほうれん草のみそ汁		みそ	たまねぎ、トマトピューレ、 にんじん	かつおだし汁	19.2(13.9)
	午後おやつ	マカロニイタリアン 牛乳	マカロニ、オリーブ油	ベーコン 牛乳		コンソメ、パセリ粉	2.2(1.6)
27 火	昼食	クリームシチューライス	米、じゃがいも、小麦粉	牛乳、鶏コマ肉皮なし、 スキムミルク、バター	たまねぎ、クリームコーン缶、 にんじん		673(496)
		フレンチサラダ	油、砂糖	鶏がらスープ	キャベツ、きゅうり、にんじん コーン缶、葉ねぎ、 乾燥わかめ	食酢、食塩 しょうゆ	25.3(18.6)
		わかめとコーンのスープ			オレンジ		18.7(13.6)
	午後おやつ	オレンジ メロンパン 牛乳	メロンパン	牛乳			1.5(1.1)
28 水	昼食	コッペパン 鶏肉のマヨネーズ焼き	コッペパン パン粉、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉皮なし しらす干し	しょうが もやし、キャベツ、きゅうり、 にんじん、ひじき	しょうゆ、パセリ粉 しょうゆ	470(348)
		もやしとじゃこの和え物	ごま油、砂糖		かぶ・葉		27.2(20.1)
		かぶとベーコンのスープ		ベーコン		コンソメ	20.4(14.9)
	午後おやつ	フライドポテト 牛乳	じゃがいも、油	牛乳		食塩	2.0(1.5)
29 木	昼食	ごはん レバーのかりん揚げ	米 片栗粉、油、砂糖	鶏レバー かつお節	しょうが もやし、こまつな、 にんじん	ケチャップ、しょうゆ しょうゆ	614(403)
		小松菜のおかか和え	砂糖		乾燥わかめ		26.4(17.4)
		豆腐のみそ汁		木綿豆腐、みそ		煮干だし汁	19.6(14.1)
	午後おやつ	セサミトースト 牛乳	食パン、グラニュー糖、 すりごま	バター 牛乳			1.9(1.4)
30 金	昼食	ミートスパゲッティー	スパゲッティー、 小麦粉、油	豚ももひき肉、粉チーズ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、 にんじん、セロリー	ケチャップ、中濃ソース	620(465)
		おからサラダ	マヨネーズ、砂糖	おから、ツナ油漬缶	ブロッコリー、にんじん	しょうゆ	24.0(18.0)
		キャベツのスープ			キャベツ、たまねぎ	コンソメ	17.2(12.9)
	午後おやつ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	米、ごま	しらす干し	炊き込みわかめ		1.7(1.3)
31 土	昼食	キーマカレー	米、油、小麦粉、砂糖	豚ももひき肉、 鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、干しぶどう	ケチャップ、中濃ソース、 カレー粉	530(398)
		ちくわフレンチ	マヨネーズ、ごま	ちくわ、みそ	キャベツ、にんじん		18.1(13.6)
		豆腐のスープ		絹ごし豆腐、鶏がらスープ	ねぎ、乾燥わかめ		17.7(13.3)
	午後おやつ	きな粉サンド 麦茶	食パン、砂糖	バター、きな粉			1.5(1.2)

※マヨネーズは卵なしを使用しています。
※●のメニューは今月の郷土料理です