5月 献　立　表

あいらさくら保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・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	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
01（日）	味噌煮込みうどん オレンジ	うどん	牛乳、鶏肉、みそ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、干しいたけ	みりん、酒、しょうゆ	スキムミルク アスパラガスビスケット どうぶつビスケット 牛乳	エネルギー 308 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 8.5 g カルシウム 330 mg
02（月）	<こどもの日お祝いメニュー>　コンソメスープ グリンピース御飯　いちご ハンバーグ カラフルサラダ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、あいひきにく、豆腐、ハム、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちご、きゅうり、グリンピース、えのきたけ、パプリカ、こんぶ、パセリ	酢、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、塩、酒、こしょう	スキムミルク あんぱんまんビスケット デザート 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 20.7 g カルシウム 329 mg
03（火）	和風シーチキンごはん キャベツのおすまし ミニゼリー	米、砂糖	牛乳、ツナフレーク水煮	たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリンピース、ねぎ、干しいたけ、刻みのり	しょうゆ、薄口しょうゆ、みりん、酒、塩	スキムミルク ベジたべる ビスコ 牛乳	エネルギー 306 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 7.8 g カルシウム 288 mg
04（水）	野菜たっぷりナポリタン コンソメスープ ミニゼリー	スパゲティ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、ハム、卵	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、ねぎ、わかめ、にんにく	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	スキムミルク アスパラガスビスケット サッポロポテト 牛乳	エネルギー 393 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.4 g カルシウム 242 mg
05（木）	三色ご飯 中華スープ	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵	たまねぎ、にんじん、グリンピース、干しいたけ、しょうが	中華あじ、しょうゆ、酒、みりん、薄口しょうゆ、塩	スキムミルク あんぱんまんせんべい どうぶつビスケット 牛乳	エネルギー 422 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.7 g カルシウム 311 mg
06（金）	ごはん 松風焼き ほうれん草の胡麻あえ 春雨汁（豚肉）	米、はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、豚肉、みそ	りんごジュース、みかん、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、イナアガー、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、酒、塩、こしょう	スキムミルク しまじろうビスケット みかんとりんごのゼリー 牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.6 g カルシウム 329 mg
07（土）	五目チャーハン 具いっぱいのけんちん汁	米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、鶏肉、油揚げ	にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、あおのり	しょうゆ、薄口しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、塩	スキムミルク ビスコ サッポロポテト 牛乳	エネルギー 363 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.8 g カルシウム 264 mg
08（日）	中華あんかけ丼 こまつなのおすまし	米、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉	はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、中華あじ、酒、塩	スキムミルク アスパラガスビスケット どうぶつビスケット 牛乳	エネルギー 381 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.0 g カルシウム 345 mg
09（月）	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの中華風サラダ 南瓜の味噌汁	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、しらす干し、煮干し	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、こまつな、ねぎ、わかめ、おろししょうが	しょうゆ、酢、みりん	スキムミルク あんぱんまんビスケット マシュマロクラッカー 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 11.0 g カルシウム 314 mg
10（火）	ごはん お魚南蛮漬け 粉ふき芋（のり） キャベツスープ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、片栗粉、ココア、ごま、油	牛乳、さわら、バター、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、ねぎ、しょうが、あおのり	しょうゆ、酢、コンソメ、塩	スキムミルク ベジたべる ハートのクッキー 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.7 g カルシウム 242 mg
11（水）	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 大根と卵のおすまし	米、サンドイッチパン、じゃがいも、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、みそ	ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、キャベツ、ブルーベリージャム、にんじん、グリンピース、ねぎ、干しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	スキムミルク アスパラガスビスケット ブルーベリーサンド 牛乳	エネルギー 440 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.6 g カルシウム 289 mg
12（木）	豚肉のみそ丼 青梗菜のごまあえ（しらす） トマトスープ 果物（バナナ）	米、砂糖、ココア、油、ごま、ごま油	豆乳、豚肉、スキムミルク、しらす干し、みそ	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、なす、トマト、キャベツ、きゅうり、パプリカ、にんじん、パセリ	しょうゆ、コンソメ、酒、塩	スキムミルク あんぱんまんせんべい どうぶつビスケット 豆乳ココア	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.8 g カルシウム 344 mg
13（金）	ロールパン 白身魚のパン粉焼き マカロニサラダ ミルクスープ	ロールパン、米、じゃがいも、パン粉、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、油	牛乳、かれい、豚ひき肉、ハム	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、混ぜ込み若菜、塩、パセリ粉	スキムミルク しまじろうビスケット 若菜おにぎり 麦茶	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.3 g カルシウム 279 mg
14（土）	野菜たっぷりナポリタン ゆでたまご 春野菜とチキンのスープ	スパゲティ、油	牛乳、卵、ハム、鶏肉	たまねぎ、にんじん、レタス、ピーマン、トマトピューレ、コーン、にんにく	ケチャップ、中華だしの素、塩、こしょう	スキムミルク ウエハース サッポロポテト 牛乳	エネルギー 368 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.4 g カルシウム 377 mg
15（日）	すき焼き丼 わかめのおすまし	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、ねぎ、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、薄口しょうゆ、みりん、酒、塩	スキムミルク アスパラガスビスケット どうぶつビスケット 牛乳	エネルギー 412 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.6 g カルシウム 329 mg

5月 献　立　表

あいらさくら保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・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	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
16（月）	きのこのハヤシライス コールスローサラダ	米、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、豚肉、つぶあん、ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、しめじ、コーン、きゅうり、えのきたけ、にんにく	ハヤシルウ、酢、みりん、塩	スキムミルク あんぱんまんビスケット どら焼き 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 17.1 g カルシウム 282 mg
17（火）	ごはん 鮭のコーン焼き ひじきと大豆の炒り煮 絹豆腐の味噌汁	米、砂糖、マヨネーズ、油	ヨーグルト、さけ、豆腐、大豆、みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、コーン、ねぎ、ひじき、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、パセリ粉	スキムミルク ベジたべる バナナヨーグルト カルシウムウエハース 麦茶	エネルギー 432 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 11.0 g カルシウム 543 mg
18（水）	五目寿司 野菜たっぷり豚汁 果物（オレンジ）	米、小麦粉、砂糖、こんにゃく、油	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、豚肉、みそ、卵	オレンジ、野菜ジュース、だいこん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、いんげん、干しいたけ、刻みのり	酢、みりん、しょうゆ、塩	スキムミルク アスパラガスビスケット お野菜蒸しパン 牛乳	エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 9.5 g カルシウム 266 mg
19（木）	ごはん　ふりかけ お魚の甘酢あんかけ ほうれん草と卵のおすまし チーズ	米、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、かれい、卵、チーズ	ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、酢、酒、みりん、カルシウムふりかけ、塩	スキムミルク あんぱんまんせんべい どうぶつビスケット 牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.7 g カルシウム 387 mg
20（金）	ごはん ロールキャベツ（トマト味） ボイルブロッコリー コーンポタージュ	米、じゃがいも、片栗粉、パン粉、マヨネーズ、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、チーズ	キャベツ、クリームコーン、トマトジュース、たまねぎ、ブロッコリー、あおのり、パセリ	コンソメ、塩	スキムミルク しまじろうビスケット 芋もち（青のり・チーズ） 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.0 g カルシウム 374 mg
21（土）	混ぜご飯 人参と切干の金平煮 もやしと青梗菜の味噌汁	米、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ、油揚げ	チンゲンサイ、にんじん、もやし、しめじ、ごぼう、えのきたけ、切り干しだいこん、グリンピース、ねぎ、干しいたけ、こんぶ	だし汁、薄口しょうゆ、みりん、しょうゆ、酒、塩	スキムミルク ビスコ サッポロポテト 牛乳	エネルギー 382 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.0 g カルシウム 304 mg
22（日）	和風ちゃんぽんうどん ミニゼリー	うどん、ごま油	牛乳、豚肉	キャベツ、ねぎ、にんじん、干しいたけ、こんぶ	しょうゆ、中華だしの素、塩	スキムミルク アスパラガスビスケット どうぶつビスケット 牛乳	エネルギー 305 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 9.9 g カルシウム 328 mg
23（月）	＜かみかみメニュー＞　☆ねっこ汁 ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参といんげんのグラッセ	米、さつまいも、油、砂糖	牛乳、豚肉、みそ、バター、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん、そらまめ、いんげん、れんこん、だいこん、ごぼう、ねぎ、おろししょうが	酒、しょうゆ、みりん、塩	スキムミルク あんぱんまんビスケット ＜季節のおやつ＞ ☆茹でそら豆 バナナ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.1 g カルシウム 281 mg
24（火）	ごはん　わかめスープ 鮭のムニエル タルタルソース トマトときゅうりのさっと和え	米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、さけ、卵、かつお節	バナナ、みかん、オレンジジュース、トマト、きゅうり、たまねぎ、パイナップル、にんじん、ねぎ、わかめ、しょうが、パセリ	コンソメ、しょうゆ、酒、酢、塩	スキムミルク ベジたべる フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.5 g カルシウム 252 mg
25（水）	ごはん 肉豆腐 いんげんと炒り卵の胡麻あえ もやしの味噌汁	米、さつまいも、しらたき、砂糖、油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、卵、みそ、ツナ缶、油揚げ、煮干し	いんげん、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、みりん	スキムミルク アスパラガスビスケット お芋の甘煮 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.1 g カルシウム 321 mg
26（木）	ごはん 魚のソース煮 キャベツとスパゲティーのサラダ 豆腐スープ	米、砂糖、スパゲティ、マヨネーズ、ココア、油	豆乳、さわら、豆腐、ハム、スキムミルク	きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、しめじ	酒、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、塩	スキムミルク あんぱんまんせんべい どうぶつビスケット 豆乳ココア	エネルギー 468 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 12.6 g カルシウム 310 mg
27（金）	＜お誕生会メニュー＞　豆乳ポトフ ケチャップチキンライス　季節のフルーツ 焼きコロッケ トマトとブロッコリー	じゃがいも、米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豆乳、生クリーム、鶏ひき肉、鶏肉、豚肉、卵	たまねぎ、もも、トマト、ブロッコリー、しめじ、にんじん、チンゲンサイ	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、塩、こしょう	スキムミルク しまじろうビスケット いちごのムース 牛乳	エネルギー 650 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 25.9 g カルシウム 324 mg
28（土）	あんかけうどん なすとピーマンのなべしぎ フルーツ	うどん、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、豚肉、みそ、かつお節	みかん、なす、ピーマン、にんじん、ねぎ、にら、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、だし汁、酒	スキムミルク ビスコ サッポロポテト 牛乳	エネルギー 346 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 14.4 g カルシウム 265 mg
29（日）	そぼろごはん 大根のおすまし	米、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵	だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、おろししょうが	しょうゆ、みりん、酒、薄口しょうゆ、塩	スキムミルク アスパラガスビスケット どうぶつビスケット 牛乳	エネルギー 392 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.6 g カルシウム 324 mg
30（月）	＜食育メニュー＞　絹豆腐ともずくの味噌汁 ごはん 豚じゃが ☆胡瓜と大根のスティック	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、しらたき、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、卵、バター、煮干し	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、バナナ、もずく、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、ゆかり	スキムミルク あんぱんまんビスケット しっとりバナナのケーキ 牛乳	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.6 g カルシウム 295 mg
31（火）	ごはん オニオンしゅうまい かぼちゃサラダ すまし汁（小松菜とお麩）	米、シスコーン、しゅうまいの皮、片栗粉、マヨネーズ、麩、油	牛乳、豚ひき肉、卵	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、いんげん、ねぎ、ピーマン、こんぶ	しょうゆ、酒、みりん、塩、こしょう	スキムミルク ベジたべる コーンフレークのミルクかけ 麦茶	エネルギー 422 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.7 g カルシウム 281 mg