

令和3年 5月献立表 友田保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	ホットドッグ きゃべつとコーンのサラダ ジャーマンスープ バナナ	ロールパン/調合油/ きびざとう/じゃがい も/カステラ	豆乳/ウィンナー/ ベーコン/牛乳	キャベツ/きゅうり/にん じん/とうもろこし缶詰(休 日)/玉葱/ほうれんそう/ バナナ	ロールカステラ 牛乳 豆乳
6 木	こいのぼりカレー マカロニサラダ ちんげん菜と卵のスープ 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)/水 稲穀粒(はいが精米)/ 調合油/マカロニ/マ ヨネーズ(全卵型)/だ んご粉	豚ひき肉/焼き竹輪/ 卵/あずき(こし)/牛 乳	野菜ジュース/玉葱/にんじん/青ピー マン/マッシュルーム(水煮缶詰)/さや いんげん/きゅうり/チンゲンツァイ/ ほんしめじ/きよみ(砂じょう、生)	手作りかしわもち 牛乳 野菜ジュース
7 金	ごはん 鮭の塩麹焼き 白菜と油揚げの含め煮 じゃが芋とわかめの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/塩麹/調合油/きびざと う/じゃがいも/食パン	牛乳/しろさけ/油揚げ/湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)/米みそ(淡色辛 みそ)/かたくちいわし(煮干し)/ ベーコン/ピザ用チーズ	はくさい/にんじん/玉葱 /バナナ/青ピーマン/ マッシュルーム(水煮缶詰)	ピザトースト 牛乳 牛乳
8 土	ポークスパゲッティー ブロッコリーとハムのサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティー/オリ ーブ油/調合油/マヨ ネーズ(全卵型)/じゃ がいも/クリームパン	豆乳/豚モモ(脂身付 き)/粉チーズ/ロース ハム/牛乳	玉葱/マッシュルーム(水煮 缶詰)/ブロッコリー/キャ ベツ/にんじん/生しいた け(菌床栽培、生)/バナナ	ミニクリームパン 牛乳 豆乳
10 月	ふりかけごはん にら玉 春雨の五目炒め もやしと人参の味噌汁 美生柑	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/調合油/きびざとう/緑 豆はるさめ/ごま油/上新粉/白玉 粉	牛乳/木綿豆腐/卵/豚ひき肉/油 揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたく ちいわし(煮干し)/きな粉(大豆)	にら/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、 生)/たけのこ(ゆで)/グリーンピース(冷 凍)/りよくとうもろやし/ねぎ/えのきた け/よもぎ	よもぎきな粉団子 牛乳 牛乳
11 火	コッペパン チキンカツ コーンサラダ コンソメスープ バナナ	コッペパン/薄力粉/パン粉(乾燥) /調合油/マヨネーズ(全卵型)/ じゃがいも/あられ/きびざとう	鶏若鶏肉モモ(皮付、生) /卵/ベーコン/牛乳	パレリアカツ 濃縮還元ジュース /キャベツ/きゅうり/ とうもろこし缶詰(休日)/にん じん/玉葱/パセリ/パナ ナ	甘辛あられ 牛乳 オレンジジュース
12 水	ごはん マーボーなす ほうれん草のお浸し かき玉汁(こねぎ) 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/調合油/きびざとう/か たくり粉/薄力粉/有塩バター/上 白糖	牛乳/豚ひき肉/米み そ(淡色辛みそ)/かつ お加工品(削り節)/卵 /ながこんぶ(素干し)	なす/にんじん/ねぎ/にんにく(りん ご)/しょうが/グリーンピース(冷凍)/ほ うれんそう/こねぎ/きよみ(砂じょう、 生)/もも(缶詰果肉)	ピーチケーキ 牛乳 牛乳
13 木	タンメン風うどん じゃが芋といんげんの煮物 フルーツポンチ	うどん(ゆで)/ごま油 /じゃがいも/きびざ とう/上白糖/水稲穀 粒(精白米)/調合油	牛乳/ながこんぶ(素干し)/かつお 加工品(かつお節)/豚モモ(脂身付 き)/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)	にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/ キャベツ/りよくとうもろやし/にら/ね ぎ/さやいんげん/温州蜜柑缶詰(果肉) /パインアップル(缶詰)/もも(缶詰果 肉)/わらび(ゆで)	山菜おこわ 牛乳 牛乳
14 金	ピースごはん さわらの照り焼き 青菜とひじきのあえ物 豆腐となめこの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/きびざとう/ごま油/マ カロニ/オリーブ油/有塩バター/ 薄力粉	牛乳/さわら/木綿豆 腐/米みそ(淡色辛み そ)/かたくちいわし (煮干し)/ベーコン	グリーンピース/こまつな/ きゅうり/にんじん/なめ こ/ねぎ/バナナ/玉葱/ マッシュルーム(水煮缶詰)	クリームペンネ 牛乳 牛乳
15 土	ホットドッグ きゃべつとコーンのサラダ ジャーマンスープ バナナ	ロールパン/調合油/ きびざとう/じゃがい も/カステラ	豆乳/ウィンナー/ ベーコン/牛乳	キャベツ/きゅうり/にん じん/とうもろこし缶詰(休 日)/玉葱/ほうれんそう/ バナナ	ロールカステラ 牛乳 豆乳
17 月	親子丼 野菜の味噌マヨネーズ和え はんぺんのすまし汁 美生柑	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/きびざとう/マヨネーズ (全卵型)/プレミックス粉(休日ケ 用)/オリーブ油/調合油/粉砂糖	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮 付、生)/卵/ロースハ ム/米みそ(淡色辛み そ)/はんぺん/ながこ んぶ(素干し)/かつお	玉葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、 生)/グリーンピース(冷凍)/ほうれんそう /糸みつば/日本かぼちゃ	かぼちゃドーナツ 牛乳 牛乳
18 火	コッペパン ポテトグラタン アスパラとコーンのソテー 大根とえのき草のスープ バナナ	コッペパン/じゃがいも/調合油/ 有塩バター/薄力粉/パン粉(乾燥) /水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)	ベーコン/牛乳/粉 チーズ/かつお加工品 (かつお節)	野菜ジュース/玉葱/にんじん/マッ シュルーム(水煮缶詰)/アスパラガス/ とうもろこし缶詰(休日)/だいこん/えの きたけ/バナナ	おおかむすび 牛乳 野菜ジュース
19 水	ごはん 豆腐ハンバーグ いんげんのごま和え きゃべつ味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/パン粉(乾燥)/きびざと う/かたくり粉/白ごま(すり)/ 白ごま(いり)/蒸しパンミックス /ミルクチョコレート	牛乳/豚ひき肉/木綿豆腐/平ひ き(ひらひき、乾)/卵/油揚げ/米 みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし (煮干し)	玉葱/にんじん/さやいん げん/キャベツ/ほんしめ じ/きよみ(砂じょう、生)	ココア蒸しパン 牛乳 牛乳

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 木	チキンカレー マカロニサラダ まなげん菜と卵のスープ 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)/水 稲穀粒(はいが精米)/ じゃがいも/調合油/ マカロニ/マヨネーズ (全卵型)	鶏若鶏肉モモ(皮付、生) /卵/牛乳	野菜ジュース/にんにく(りんご)/しょう が/玉葱/にんじん/大根(福神漬)/グリ ンピース(冷凍)/きゅうり/チンゲンツァ イ/ほんしめじ/きよみ(砂じょう、生)	青りんごゼリー 麦ふあ 牛乳 野菜ジュース
21 金	ごはん 鮭の塩麹焼き 白菜と油揚げの含め煮 じゃが芋とわかめの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/塩麹/調合油/きびざと う/じゃがいも/食パン	牛乳/しろさけ/油揚げ/湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)/米みそ(淡色辛 みそ)/かたくちいわし(煮干し)/ ベーコン/ピザ用チーズ	はくさい/にんじん/玉葱 /バナナ/青ピーマン/ マッシュルーム(水煮缶詰)	ピザトースト 牛乳 牛乳
22 土	ポークスパゲッティー ブロッコリーとハムのサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティー/オリ ーブ油/調合油/マヨ ネーズ(全卵型)/じゃ がいも/クリームパン	豆乳/豚モモ(脂身付 き)/粉チーズ/ロース ハム/牛乳	玉葱/マッシュルーム(水煮 缶詰)/ブロッコリー/キャ ベツ/にんじん/生しいた け(菌床栽培、生)/バナナ	ミニクリームパン 牛乳 豆乳
24 月	ふりかけごはん にら玉 春雨の五目炒め もやしと人参の味噌汁 美生柑	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/調合油/きびざとう/緑 豆はるさめ/ごま油/上新粉/白玉 粉	牛乳/木綿豆腐/卵/豚ひき肉/油 揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたく ちいわし(煮干し)/きな粉(大豆)	にら/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、 生)/たけのこ(ゆで)/グリーンピース(冷 凍)/りよくとうもろやし/ねぎ/えのきた け/よもぎ	よもぎきな粉団子 牛乳 牛乳
25 火	コッペパン チキンカツ コーンサラダ コンソメスープ バナナ	コッペパン/薄力粉/パン粉(乾燥) /調合油/マヨネーズ(全卵型)/ じゃがいも/あられ/きびざとう	鶏若鶏肉モモ(皮付、生) /卵/ベーコン/牛乳	パレリアカツ 濃縮還元ジュース /キャベツ/きゅうり/ とうもろこし缶詰(休日)/にん じん/玉葱/パセリ/パナ ナ	甘辛あられ 牛乳 オレンジジュース
26 水	ごはん マーボーなす ほうれん草のお浸し かき玉汁(こねぎ) 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/調合油/きびざとう/か たくり粉/薄力粉/有塩バター/上 白糖	牛乳/豚ひき肉/米み そ(淡色辛みそ)/かつ お加工品(削り節)/卵 /ながこんぶ(素干し)	なす/にんじん/ねぎ/にんにく(りん ご)/しょうが/グリーンピース(冷凍)/ほ うれんそう/こねぎ/きよみ(砂じょう、 生)/もも(缶詰果肉)	ピーチケーキ 牛乳 牛乳
27 木	タンメン風うどん じゃが芋といんげんの煮物 フルーツポンチ	うどん(ゆで)/ごま油 /じゃがいも/きびざ とう/上白糖/水稲穀 粒(精白米)/調合油	牛乳/ながこんぶ(素干し)/かつお 加工品(かつお節)/豚モモ(脂身付 き)/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)	にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/ キャベツ/りよくとうもろやし/にら/ね ぎ/さやいんげん/温州蜜柑缶詰(果肉) /パインアップル(缶詰)/もも(缶詰果 肉)/わらび(ゆで)	山菜おこわ 牛乳 牛乳
28 金	ピースごはん さわらの照り焼き 青菜とひじきのあえ物 豆腐となめこの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/きびざとう/ごま油/マ カロニ/オリーブ油/有塩バター/ 薄力粉	牛乳/さわら/木綿豆 腐/米みそ(淡色辛み そ)/かたくちいわし (煮干し)/ベーコン	グリーンピース/こまつな/ きゅうり/にんじん/なめ こ/ねぎ/バナナ/玉葱/ マッシュルーム(水煮缶詰)	クリームペンネ 牛乳 牛乳
29 土	ホットドッグ きゃべつとコーンのサラダ ジャーマンスープ バナナ	ロールパン/調合油/ きびざとう/じゃがい も/カステラ	豆乳/ウィンナー/ ベーコン/牛乳	キャベツ/きゅうり/にん じん/とうもろこし缶詰(休 日)/玉葱/ほうれんそう/ バナナ	ロールカステラ 牛乳 豆乳
31 月	親子丼 野菜の味噌マヨネーズ和え はんぺんのすまし汁 美生柑	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/きびざとう/マヨネーズ (全卵型)/プレミックス粉(休日ケ 用)/オリーブ油/調合油/粉砂糖	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮 付、生)/卵/ロースハ ム/米みそ(淡色辛み そ)/はんぺん/ながこ んぶ(素干し)/かつお	玉葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、 生)/グリーンピース(冷凍)/ほうれんそう /糸みつば/日本かぼちゃ	かぼちゃドーナツ 牛乳 牛乳

入園・進級してから1ヶ月が経ちました。
園での生活には慣れてきましたか？
たくさん食べて、たくさん遊んで、
元気に過ごしていきましょう。



※月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 573Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 18.8g 食塩相当量 2.1g
3歳未満児 エネルギー 498Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 17.0g 食塩相当量 1.7g