

令和6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	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					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	黒米入りごはん 鶏肉の塩麹焼き 大豆の五目煮 卵の味噌汁 美生柑	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／塩麹／調合油／糸こんにゃく／きびざとう／食パン	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／大豆(国産、ゆで)／刻み昆布／卵／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	にんじん／ごぼう／玉葱／こねぎ／青ピーマン／マッシュルーム(水煮缶詰)	ピザトースト 牛乳		20	豚丼 三色お浸し 実だくさん味噌汁 でこぼん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／プレミックス粉(ホットケーキ用)／有塩バター	牛乳／豚モモ(脂身付き)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵／ネイプクリーム(乳脂肪・植	玉葱／にんじん／ほうれんそう／りょくとうもやし／だいこん／ごぼう／ほんしめじ／こねぎ／バナナ	バナナクレープ 牛乳	
2	かぶとおにぎり こいのぼりバーグ きゃべつのごま和え わかめと麩のすまし汁 バナナ	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／白ごま(いり)／焼きふ(板ふ)／だんご	牛乳／ペにぎ／焼きのり／魚肉ソーセージ／ウィンナー／豚ひき肉／卵／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)／あずき(し)	玉葱／きゅうり／にんじん／キャベツ／ねぎ／バナナ	手作りかしわもち 牛乳		21	コッペパン オムレツ 白菜のフレンチサラダ ミルクスープ バナナ	コッペパン／有塩バター／きびざとう／調合油／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／白	牛乳／卵／ベーコン／しらす干し(半乾燥品)	玉葱／にんじん／はくさい／とうもろこし缶詰(休-ル)／きゅうり／バナナ／ほうれんそう	ちりめんむすび 牛乳	
7	コッペパン オムレツ 白菜のフレンチサラダ ミルクスープ バナナ	コッペパン／有塩バター／きびざとう／調合油／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／白	牛乳／卵／ベーコン／しらす干し(半乾燥品)	玉葱／にんじん／はくさい／とうもろこし缶詰(休-ル)／きゅうり／バナナ／ほうれんそう	ちりめんむすび 牛乳		22	麦ごはん さわらの照り焼き ふきと野菜の煮物 かぶと厚揚げの味噌汁 でこぼん	おおむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／プレミックス粉(ホットケーキ用)／有塩バ	牛乳／さわら／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／生揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵／ウィン	ふき／たけのこ(ゆで)／にんじん／だいこん／かぶ／かぶ(葉)／玉葱	ウインナーマフィン 牛乳	
8	麦ごはん さわらの照り焼き ふきと野菜の煮物 かぶと厚揚げの味噌汁 でこぼん	おおむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／プレミックス粉(ホットケーキ用)／有塩バ	牛乳／さわら／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／生揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵／ウィン	ふき／たけのこ(ゆで)／にんじん／だいこん／かぶ／かぶ(葉)／玉葱	ウインナーマフィン 牛乳		23	ごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草の和風ソテー 大根とえのきの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／かたくち粉／調合油／有塩バター／食パン／ソフトタイプ	鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／ほうれん草の和風ソテー／薄力粉／かたくち粉／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵／ウィン	野菜ジュース／しょうが／ほうれんそう／ほんしめじ／えのきたけ／だいこん／バナナ	シュガートースト 牛乳	
9	ごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草の和風ソテー 大根とえのきの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／かたくち粉／調合油／有塩バター／食パン／ソフトタイプ	鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／ベーコン／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)／卵／ウィン	野菜ジュース／しょうが／ほうれんそう／ほんしめじ／えのきたけ／だいこん／バナナ	シュガートースト 牛乳		24	焼きそば 豆サラダ 春雨スープ バナナ	蒸し中華めん／調合油／マヨネーズ(全卵型)／緑豆はるさめ／白ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)／きびざとう	牛乳／豚モモ(脂身付き)／あおのり／いんげんまめ(ゆで)／まぐろ缶詰(油漬7-ｸﾞﾗｲﾄ)／ロースハム／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)	キャベツ／にんじん／玉葱／青ピーマン／とうもろこし缶詰(休-ル)／きゅうり／生しいたけ(園床栽培、生)／バナナ／わらび(ゆで)	山菜おこわ 牛乳	
10	焼きそば 豆サラダ 春雨スープ バナナ	蒸し中華めん／調合油／マヨネーズ(全卵型)／緑豆はるさめ／白ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)／きびざとう	牛乳／豚モモ(脂身付き)／あおのり／いんげんまめ(ゆで)／まぐろ缶詰(油漬7-ｸﾞﾗｲﾄ)／ロースハム／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)	キャベツ／にんじん／玉葱／青ピーマン／とうもろこし缶詰(休-ル)／きゅうり／生しいたけ(園床栽培、生)／バナナ／わらび(ゆで)	山菜おこわ 牛乳		25	ホットドッグ カリフラワーサラダ 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	牛乳／ウインナー／ロースハム／ベーコン	キャベツ／カリフラワー／ブロッコリー／にんじん／玉葱／ほうれんそう／バナナ	ぶどうゼリー(素で作る) 麦ふあ 牛乳	
11	ホットドッグ カリフラワーサラダ 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	牛乳／ウインナー／ロースハム／ベーコン	キャベツ／カリフラワー／ブロッコリー／にんじん／玉葱／ほうれんそう／バナナ	ぶどうゼリー(素で作る) 麦ふあ 牛乳		27	ごはん かれいのみぞれ煮 ごぼうのきんぴら ちんげん菜の味噌汁 でこぼん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／かたくち粉／調合油／きびざとう／白ごま(いり)／薄力粉／有塩バ	かれい／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵／牛乳	野菜ジュース／だいこん／ねぎ／ごぼう／にんじん／チンゲンツァイ	キャロットケーキ 牛乳	
13	ごはん かれいのみぞれ煮 ごぼうのきんぴら ちんげん菜の味噌汁 でこぼん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／かたくち粉／調合油／きびざとう／白ごま(いり)／薄力粉／有塩バ	かれい／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵／牛乳	野菜ジュース／だいこん／ねぎ／ごぼう／にんじん／チンゲンツァイ	キャロットケーキ 牛乳		28	コッペパン ポテトグラタン きゃべつとじゃこのサラダ コンソメスープ 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)／きびざとう／オリブ油／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／白ごま(いり)	牛乳／ベーコン／粉チーズ／ちりめんじゃこ／焼きのり	玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／キャベツ／セロリ／パセリ／バナナ／こねぎ	たぬきむすび 牛乳	
14	コッペパン ポテトグラタン きゃべつとじゃこのサラダ コンソメスープ 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)／きびざとう／オリブ油／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／白ごま(いり)	牛乳／ベーコン／粉チーズ／ちりめんじゃこ／焼きのり	玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／キャベツ／セロリ／パセリ／バナナ／こねぎ	たぬきむすび 牛乳		29	黒米入りごはん 鶏肉の塩麹焼き 大豆の五目煮 卵の味噌汁 美生柑	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／塩麹／調合油／糸こんにゃく／きびざとう／食パン	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／大豆(国産、ゆで)／刻み昆布／卵／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	にんじん／ごぼう／玉葱／こねぎ／青ピーマン／マッシュルーム(水煮缶詰)	ピザトースト 牛乳	
15	黒米入りごはん 鶏肉の塩麹焼き 大豆の五目煮 卵の味噌汁 美生柑	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／塩麹／調合油／糸こんにゃく／きびざとう／食パン	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／大豆(国産、ゆで)／刻み昆布／卵／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	にんじん／ごぼう／玉葱／こねぎ／青ピーマン／マッシュルーム(水煮缶詰)	ピザトースト 牛乳		30	カレーライス ツナサラダ わかめとコーンのスープ バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／じゃがいも／調合油／マヨネーズ(全卵型)／白ごま(いり)／薄力粉／きびざとう／甘納豆(あずき)	豆乳／豚モモ(脂身付き)／まぐろ缶詰(油漬7-ｸﾞﾗｲﾄ)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／牛乳	にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／にんじん／大根(福神漬)／グリンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／とうもろこし缶詰(休-ル)／ねぎ／バナナ	甘納豆蒸しパン 牛乳	
16	カレーライス ツナサラダ わかめとコーンのスープ バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／じゃがいも／調合油／マヨネーズ(全卵型)／白ごま(いり)／薄力粉／きびざとう／甘納豆(あずき)	豆乳／豚モモ(脂身付き)／まぐろ缶詰(油漬7-ｸﾞﾗｲﾄ)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／牛乳	にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／にんじん／大根(福神漬)／グリンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／とうもろこし缶詰(休-ル)／ねぎ／バナナ	甘納豆蒸しパン 牛乳		31	ピースごはん あじフライ 野菜のごま酢和え 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)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／白ごま(いり)／きびざとう／上	牛乳／まあげ／卵／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／きな粉(大豆)	グリンピース／だいこん／にんじん／キャベツ／きゅうり／なめこ／ねぎ／バナナ／よもぎ	よもぎきな粉団子 牛乳	
17	ピースごはん あじフライ 野菜のごま酢和え 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)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／白ごま(いり)／きびざとう／上	牛乳／まあげ／卵／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／きな粉(大豆)	グリンピース／だいこん／にんじん／キャベツ／きゅうり／なめこ／ねぎ／バナナ／よもぎ	よもぎきな粉団子 牛乳		<p>月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 554kcal たんぱく質 21.1g 脂質19.6g 食塩相当量 2.0g 3歳未満児 エネルギー 487kcal たんぱく質 19.1g 脂質 18.0g 食塩相当量 1.7g</p>						
18	和風ツナスパゲティ エッグサラダ レタスとベーコンのスープ バナナ	スパゲッティ／有塩バター／調合油／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／まぐろ缶詰(油漬7-ｸﾞﾗｲﾄ)／刻みのり／卵／ロースハム／ベーコン	玉葱／ほんしめじ／生しいたけ(園床栽培、生)／キャベツ／きゅうり／にんじん／レタス／バナナ／パインアップル(缶詰)	牛乳寒天 牛乳		<p>※材料の都合により、献立が変更になることがあります。</p>						