

# かわまた認定こども園2024・5月献立

日付	曜日	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギーたんぱく質 脂質/塩分	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			
						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	水	ビスコ	豚丼、キャベツの昆布和え、大根と油揚げのみそ汁、グレープフルーツ	コーンフレーク牛乳	563.2(518.0) 21.1(17.8) 18.2(18.1) 2.0(1.5)	米、○コーンフレーク、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、かつお節、いわし	グレープフルーツ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、だいこん、しらたき、にんじん、塩こんぶ	しょうゆ、みりん
02	木	バナナチップス	ご飯、鶏肉と野菜のトマト煮、ツナサラダ、白菜としいたけのスープ、オレンジ	のりしおポテト野菜ジュース	527.6(458.7) 14.4(10.3) 13.6(14.2) 2.0(1.4)	米、じゃがいも、○油、砂糖、油	鶏もも肉、ツナ油漬缶	にんじん、だいこん、たまねぎ、オレンジ、ホールのトマト缶詰、はくさい、きゅうり、キャベツ、しめじ、しいたけ、◎あおのり、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、○食塩、食塩
07	火	塩せんべい	ご飯、マーボー豆腐、春雨サラダ、卵とわかめのスープ、グレープフルーツ	カレーチーズラスク番茶	515.6(389.0) 19.4(14.0) 14.4(12.6) 2.4(1.8)	米、○フランスパン、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、砂糖、○マヨネーズ、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、米みそ(赤色辛みそ)、○粉チーズ	グレープフルーツ、ねぎ、もやし、きゅうり、レタス、乾燥わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、中華スープ、○パセリ粉、○カレー粉
08	水	いもけんぴ	ご飯、鮭のみそ焼き、小松菜ともやしの磯和え、ニラとえのきのすまし汁、バナナ	フルーツヨーグルトクラッカー	449.2(408.3) 20.3(16.4) 7.1(9.8) 1.4(1.0)	米、砂糖	さけ、○ヨーグルト(無糖)、白みそ、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、○バナナ、こまつな、もやし、○もも缶、○みかん缶、にら、にんじん、えのきたけ、焼きのり、◎いもけんぴ	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん、食塩
09	木	チーズウエハース	わかめ御飯、炒り鶏、フレンチレタス、豆腐とねぎのみそ汁、グレープフルーツ	ココアプリンせんべい	584.7(511.0) 20.8(36.5) 20.2(20.4) 1.7(1.2)	七分つき米、○砂糖、さといも、油、砂糖、◎切れてるチーズ	○牛乳、鶏もも肉、豆腐、○生クリーム、米みそ(甘みそ)、かにかまぼこ、いわし、かつお節	グレープフルーツ、レタス、だいこん、にんじん、きゅうり、れんこん、ねぎ、ごぼう、コーン缶、しいたけ	しょうゆ、みりん
10	金	たまごボーロ	ご飯、豚肉のすき焼き風、キャベツとハムの酢の物、大根と小松菜のみそ汁、オレンジ	バームクーヘン牛乳	564.7(471.4) 20.7(17.1) 15.8(13.2) 1.6(1.2)	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、ハム、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	はくさい、キャベツ、オレンジ、にんじん、だいこん、ねぎ、しらたき、こまつな	しょうゆ、酢、みりん、食塩
11	土	クッキー	ハヤシライス、さつまいもサラダ、キャベツと人参といんげんのスープ、バナナ	せんべい野菜ジュース	499.2(413.7) 12.6(9.6) 11.3(11.2) 2.0(1.5)	米、さつまいも、マヨネーズ(スプレッド)、油	豚肉(肩)、ツナ水煮缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ	ハヤシルウ、コンソメ、食塩、白こしょう、こしょう
13	月	マリービスケット	ご飯、白身魚のフライ、サラダスパゲッティ、キャベツと人参のスープ、グレープフルーツ	黒糖蒸しパン牛乳	583.3(488.5) 18.5(16.5) 17.5(15.6) 2.4(1.9)	米、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ(スプレッド)、○油、油、○黒砂糖	○牛乳、○卵	グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、レタス	コンソメ、中濃ソース、食塩、こしょう
14	火	塩せんべい	ご飯、五目納豆、レタスの酢の物、白菜とえのきのみそ汁、オレンジ	フルーチェクラッカー	497.5(373.8) 19.1(14.5) 13.5(12.0) 1.8(1.6)	米、砂糖、油、ごま油	○牛乳、納豆、豚挽肉、ちくわ、かまぼこ、米みそ、かつお節、挽きわり納豆、しらす干し	レタス、たまねぎ、オレンジ、はくさい、にんじん、きゅうり、えのきたけ	しょうゆ、酢
15	水	ビスコ	ご飯、タンドリーチキン、もやしのサラダ、小松菜とねぎのみそ汁、バナナ	ヨーグルト源氏パイ	496.8(442.0) 24.3(19.0) 12.6(12.4) 1.4(1.0)	米	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、米みそ、いわし、かつお節	バナナ、もやし、こまつな、ねぎ、きゅうり、にんじん、乾燥わかめ、にんにく	和風ドレッシング、しょうゆ、カレー粉、食塩
16	木	動物ビスケット	ご飯、豚肉の生姜焼き、青菜の和え物、大根ときこのみそ汁、グレープフルーツ	マカロニきな粉牛乳	574.9(477.1) 25.7(20.0) 17.6(17.5) 1.2(0.8)	米、○マカロニ、○砂糖、ごま油、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩)、○きな粉、米みそ(甘みそ)、ちくわ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、グレープフルーツ、もやし、だいこん、こまつな、にんじん、しめじ、しょうが	めんつゆ・3倍濃縮、みりん、しょうゆ、酒、○食塩
17	金	カルシウムせんべい	ご飯、花シュウマイ、わかめと春雨のサラダ、にらとしいたけの中華スープ、オレンジ	ミニアメリカンドック牛乳	565.5(500.7) 24.0(22.4) 18.4(17.6) 1.5(1.4)	米、しゅうまいの皮、はるさめ、○砂糖、○油、パン粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○魚肉ソーセージ、鶏ひき肉、○卵	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、にら、にんじん、しいたけ、乾燥わかめ	○ケチャップ、中華スープ、しょうゆ、食塩
18	土	ウエハース	ご飯、肉じゃが、小松菜のなめ茸和え、豆腐とわかめのみそ汁、バナナ	クッキー牛乳	513.9(400.5) 18.0(14.0) 14.6(13.2) 1.7(1.2)	米、じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、しらたき、なめたけ、ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ、みりん
20	月	バナナチップス	ご飯、肉豆腐、キャベツのおかか和え、白菜と油揚げのみそ汁、グレープフルーツ	カルピスゼリー番茶	450.7(389.0) 18.0(13.4) 9.6(11.8) 1.2(0.8)	米、油、砂糖	木綿豆腐、○カルピス、豚肉、米みそ、かにかまぼこ、油揚げ、○ゼラチン、かつお節、いわし	グレープフルーツ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、しらたき、○みかん缶、グリーンピース	しょうゆ、みりん
21	火	揚げせんべい	ロールパン、きのこのシチュー、マカロニサラダ、ジョア、オレンジ	クッキーウエハース、牛乳	435.1(419.6) 18.7(16.1) 19.0(14.9) 1.0(1.0)	クッキー、ウエハース、牛乳	豚肉(肩ロース)、牛乳、魚肉ソーセージ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン缶、いちごジャム	食塩
22	水	いもけんぴ	ご飯、かれのい照り焼き、パンパンジー風サラダ、かぼちゃのみそ汁、バナナ	お麩スナック牛乳	543.7(488.7) 28.4(22.6) 15.4(16.6) 1.4(1.1)	米、○砂糖、○焼ふ	○牛乳、かれのい、鶏ささ身、○きな粉、米みそ、○バター、かつお節、いわし	バナナ、かぼちゃ、レタス、ねぎ、きゅうり、にんじん、◎いもけんぴ	みりん、しょうゆ
23	木	チーズたまごボーロ	ご飯、五目豆、きゅうりとわかめの酢の物、キャベツとふのみそ汁、グレープフルーツ	お好み焼き番茶	499.9(421.7) 20.6(31.9) 12.8(11.8) 1.4(1.0)	米、○小麦粉、砂糖、焼ふ、はるさめ、○油、○マヨネーズ、◎チーズ	鶏もも肉、大豆(ゆで)、○豚ひき肉、米みそ、○卵、○干しえび、かつお節、いわし、○かつお節	グレープフルーツ、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、○キャベツ、みかん缶、ねぎ、ごぼう、乾燥わかめ、◎あおのり	しょうゆ、酢、○ウスターソース、みりん、食塩
24	金	しょうゆせんべい	ご飯、八宝菜、ナムル、玉ねぎとのスープ、オレンジ	さつまいもスティック牛乳	534.2(442.5) 16.3(13.8) 19.2(16.0) 0.9(0.8)	米、○さつまいも、○砂糖、○油、ごま油、片栗粉、油、ごま油、砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉(肩)、ハム、なんと、鶏がらスープ	たまねぎ、はくさい、オレンジ、もやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、乾燥わかめ、しいたけ	しょうゆ、酢、オイスターソース、食塩
25	土	マリービスケット	二色丼、小松菜の納豆和え、大根とふのみそ汁、バナナ	塩せんべい野菜ジュース	537.8(452.1) 23.4(18.7) 16.9(14.8) 1.0(0.8)	米、砂糖、油、焼ふ	卵、鶏ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、こまつな、だいこん、にんじん、しょうが	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、食塩
27	月	カルシウムせんべい	ご飯、はんぺんフライ、スティック野菜、キャベツとえのきのみそ汁、グレープフルーツ	豆腐ドーナツ牛乳	572.5(473.2) 18.5(15.1) 16.7(13.9) 1.8(1.6)	米、油、○油、○砂糖、パン粉、○グラニュー糖、小麦粉	○牛乳、○絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、卵、いわし(煮干し)、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、えのきたけ	めんつゆ・3倍濃縮
28	火	塩せんべい	ご飯、ドライカレー、マカロニツナサラダ、玉ねぎと人参のスープ、オレンジ	フルーツポンチ	563.2(429.4) 14.9(10.8) 17.4(14.5) 1.9(1.5)	米、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)	豚ひき肉、ツナ油漬缶	○りんご果汁、たまねぎ、○みかん、オレンジ、○もも缶、○バナナ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、○パイン、コーン、きゅうり、トマト	コンソメ、食塩、白こしょう
29	水	動物ビスケット	ご飯、炒り豆腐、大根サラダ、白菜とえのきのみそ汁、バナナ	スティックパン牛乳	576.5(486.3) 24.0(19.0) 19.2(19.2) 1.8(1.3)	米、○食パン、砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、米みそ、ツナ油漬缶、かつお節、いわし	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、ねぎ、えのきたけ	しょうゆ
30	木	クッキー	ご飯、親子煮、コールスローサラダ、大根とねぎのみそ汁、グレープフルーツ	プリンせんべい	523.9(455.3) 19.6(15.8) 16.6(16.6) 1.6(1.3)	米、油、砂糖	鶏もも肉、卵、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、グレープフルーツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、コーン缶、糸みつば	しょうゆ
31	金	ビスコ	<b>お誕生日会</b> スパゲティミートソース、チーズハンバーグ、レタスのサラダ、コーンスープ、パイナップル	ケーキ牛乳	748.7(711.2) 33.8(27.9) 36.5(33.6) 2.5(1.7)	スパゲティ、パン粉	○牛乳、豚ひき肉、牛乳、鶏ひき肉、とろけるチーズ、バター	たまねぎ、クリームコーン缶、パイナップル、にんじん、レタス、トマトジュース缶、きゅうり、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、白こしょう、食塩、ナツメグ