

献立表



新緑が目心地よく、さわやかな風が吹くようになってきました。初夏のような陽気の日もあるこの時期は汗をかくことが多くなるので、お水や麦茶などでしっかり水分補給をして元気に過ごしていきたいですね。



2024年05月

※献立はいつでも差し上げられますのでお声掛けください。 太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	御飯 焼きビーフン 小松菜ともやしとの和え物 味噌汁(油揚げ・かぶ)	424.0(375.2) 13.2(11.2) 13.5(11.0)	米、ビーフン、油 三温糖、ごま油 焼き麩	米みそ、バター 牛乳、油揚げ 豚肉	こまつな、もやし、かぶ キャベツ、ねぎ、人参 たけのこ、かぶ しょうが、しいたけ ブルーネ	しょうゆ、食塩	ブルーネ	麩ラスク 麦茶	
02 木	中華おこわ 春巻き 若竹汁	415.1(416.8) 12.5(15.2) 14.8(16.6)	米、もち米、ごま油 油、砂糖、三温糖 強力粉 小麦粉、春巻きの皮	チーズ こしあん、鶏がらスープ 豚ひき肉	キャベツ、たけのこ わかめ、人参、たけのこ ねぎ、グリーンピース 干しいたけ、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩、みりん ドライイースト オイスターソース	ベビーチーズ	よもぎ蒸しパン 麦茶	
07 火	御飯(雑穀入り) 厚揚げの肉詰め いんげんのゴマ和え わかめスープ	386.1(352.1) 14.5(15.5) 13.8(13.4)	米、じゃがいも、三温糖 油、ごま、片栗粉	生揚げ 米みそ、豆乳 豚ひき肉	いんげん、たまねぎ ねぎ、しいたけ、しょうが わかめ、りしりこんぶ	みりん、しょうゆ 和風だしの素、食塩	豆乳	じゃが芋チップス 麦茶	
08 水	和風タンメン ぎょうざ バナナ	540.0(429.8) 16.2(12.5) 8.1(5.9)	米 ごま油、油 餃子の皮 ゆでうどん	鶏もも肉 鶏がらスープ、かつお節 豚ひき肉	バナナ、キャベツ、大根 ねぎ、チンゲンサイ 人参、しいたけ、にら 黒きくらげ、しょうが 焼きのり、にんにく	しょうゆ オイスターソース 食塩	茹大根	おかかおにぎり 麦茶	
09 木	御飯 酢豚 キャベツの昆布和え 中華コンソースープ	543.0(490.2) 18.7(18.0) 13.3(14.4)	米 片栗粉、油、三温糖 砂糖 小麦粉、強力粉	牛乳、卵、白みそ 豚肉	たまねぎ、キャベツ 人参、ピーマン たけのこ、しいたけ コーン、塩こんぶ あさつき、しょうが	中華スープ、しょうゆ ケチャップ、みりん、酢 ドライイースト、食塩	牛乳	焼きまんじゅう風 麦茶	
10 金	麦御飯 チキンカレー 芋フライ ベビーチーズ	669.2(557.3) 19.7(17.3) 31.2(26.8)	じゃがいも、米 三温糖、油、押麦 パン粉、小麦粉	牛乳、チーズ、卵 鶏もも肉 コンデンスミルク	たまねぎ、にんじん いんげん、にんにく	カレールー 中濃ソース しょうゆ、食塩	茹人参	マーラーカオ 牛乳	
11 土	親子丼 野菜スープ 麦茶	334.7(258.7) 14.5(11.4) 4.9(3.9)	米、じゃがいも 三温糖	卵、鶏肉、かつお節	たまねぎ、にんじん しいたけ	しょうゆ、みりん 和風だしの素、食塩			
13 月	御飯(雑穀入り) 鯖のジュンユイ ナムル 味噌汁(豆腐・わかめ)	420.8(341.0) 18.2(15.0) 17.6(14.2)	米、油、片栗粉 三温糖、ごま油	ヨーグルト(無糖) 木綿豆腐、米みそ かつお節 さば	もやし、こまつな、もも缶 みかん缶、バナナ にんじん、ねぎ しょうが、わかめ りしりこんぶ	しょうゆ、食塩	茹人参	フルーツヨーグルト 麦茶	
14 火	御飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 野菜スープ	521.1(476.6) 16.8(16.8) 13.6(14.6)	米、じゃがいも パン粉	牛乳、米みそ 豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ にんじん、コーン缶	デミグラスソース 食塩	牛乳	味噌おにぎり 麦茶	
15 水	麦御飯 キャベツシュウマイ 刻み昆布煮 ニラ玉スープ	540.7(489.9) 20.8(21.3) 24.8(25.2)	米、マヨネーズ 押麦、片栗粉、三温糖 油、ごま油 小麦粉	チーズ、さつまいも 卵、とろけるチーズ かつお節 豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、キャベツ にんじん、にら、コーン 刻みこんぶ、あおのり	しょうゆ、中濃ソース 本みりん、食塩、酢	ベビーチーズ	洋風お好み焼き 麦茶	体操教室
16 木	たけのこごはん 塩じゃが 青菜とひじきの胡麻和え 若竹汁	641.5(516.9) 18.9(15.5) 20.5(16.9)	じゃがいも、米 三温糖 砂糖、すりごま、油 強力粉	牛乳、油揚げ バター、かつお節 豚肉	こまつな、にんじん たまねぎ、たけのこ えのきたけ、わかめ しいたけ、ひじき にんにく	かつおだし汁、しょうゆ 食塩、みりん ドライイースト、食塩 和風だしの素	茹人参	手作りパン 牛乳	
17 金	御飯 野菜とつくねの煮物 五目納豆 味噌汁(あおさのり・なめこ)	484.2(423.2) 22.2(19.3) 15.5(13.2)	米、白玉粉、油 片栗粉、粉糖 砂糖、じゃがいも ホットケーキ粉	牛乳、鶏ひき肉、納豆 絹ごし豆腐、米みそ 卵 しらす干し	だいこん、にんじん きゅうり、もやし、しらたき なめこ、しいたけ しょうが、あおさ	しょうゆ、めんつゆ みりん、食塩	蒸しじゃがいも	もちもちドーナツ 牛乳	
18 土	御飯 カレー バナナ 麦茶	383.5(314.8) 8.0(6.5) 10.8(8.6)	米、じゃがいも、油	豚肉	バナナ、たまねぎ にんじん、にんにく	カレールー			
20 月	かき玉うどん さつまいも揚げ ブルーネ	415.0(402.8) 16.7(16.7) 14.6(13.3)	油、三温糖、オリーブ油 黒ごま、ごま ホットケーキ粉 ゆでうどん、小麦粉	鶏肉、卵、木綿豆腐 豆乳、さつまいも	たまねぎ、ねぎ にんじん、しいたけ あさつき、ブルーネ	めんつゆ、しょうゆ みりん	豆乳	お豆腐パン 麦茶	
21 火	御飯(雑穀入り) 豚肉とピーマンの炒め物 五目豆煮 味噌汁(あさつき・えのき)	658.9(528.6) 30.9(25.3) 31.3(24.8)	米 油、ごま油、三温糖 ホットケーキ粉	牛乳、だいた ちくわ 米みそ、卵 豚肉、ウインナー	ピーマン、たけのこ キャベツ、にんじん えのきたけ、しいたけ あさつき、りしりこんぶ だいこん	しょうゆ、みりん 和風だしの素 中華だしの素、食塩	茹大根	アメリカンドッグ風 牛乳	
22 水	麦御飯 タンダーチキン ごぼうとツナのサラダ オニオンスープ	536.4(443.8) 20.9(17.0) 23.8(20.8)	米、砂糖、マヨネーズ 押麦、三温糖、ごま	牛乳、鶏もも肉 卵、ヨーグルト(無糖) ツナ	たまねぎ、レタス ごぼう、きゅうり しょうが、にんじん	ケチャップ、しょうゆ 食塩、パセリ粉 カレー粉	茹人参	手作りプリン 麦茶	
23 木	御飯 つるるんチャイナ コーンサラダ チンゲン菜のスープ	424.6(398.4) 10.9(12.1) 4.6(7.5)	米、はるさめ、三温糖 油、ごま油	牛乳 豚肉	レタス、にんじん もやし、きゅうり チンゲンサイ、コーン にら、たけのこ、しいたけ しょうが、焼きのり	しょうゆ、食塩、酢	牛乳	塩おにぎり 麦茶	引き渡し訓練
24 金	ソースカツ丼 かぶときゅうりの昆布和え 味噌汁(油揚げ・小松菜)	581.4(491.5) 26.4(22.0) 17.7(15.0)	米 油、砂糖、三温糖 じゃがいも 小麦粉、パン粉	牛乳、米みそ バター、油揚げ、卵 豚肉	キャベツ、きゅうり、かぶ こまつな、かぶ 塩こんぶ	ウスターソース 中濃ソース、しょうゆ ケチャップ、食塩	蒸しじゃがいも	チョコチップスコーン 牛乳	
25 土	ナポリタン 野菜スープ 麦茶	278.4(223.4) 9.4(7.6) 8.8(7.0)	じゃがいも オリーブ油 スパゲッティ	粉チーズ ベーコン	たまねぎ、キャベツ ピーマン、にんじん	ケチャップ、食塩			
27 月	御飯 鮭のレモン焼き きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	554.9(458.4) 23.8(19.8) 22.5(18.8)	米、マヨネーズ オートミール 三温糖、ごま、ざらめ糖 小麦粉	牛乳、べにさけ おから、卵、バター 米みそ、ちくわ	きゅうり、レタス キャベツ、しいたけ にんじん、コーン、ねぎ しょうが、レモン果汁 だいこん	しょうゆ、食塩	茹大根	おからのクッキー 牛乳	
28 火	麦御飯 高野豆腐の煮物 わかめサラダ 味噌汁(じゃがいも・あさつき)	352.4(311.8) 12.8(10.7) 5.5(4.4)	米、じゃがいも、押麦 三温糖、油 焼きそば麺	鶏もも肉、米みそ 凍り豆腐、かつお節	レタス、たまねぎ キャベツ、きゅうり にんじん、こまつな もやし、あさつき、わかめ あおのり、ブルーネ	しょうゆ、みりん	ブルーネ	焼きそば 麦茶	
29 水	御飯 野菜炒め たまご焼き 豆乳スープ	523.3(432.1) 20.9(17.1) 24.2(19.9)	米、じゃがいも マヨネーズ、三温糖 油、ごま油	卵、豆乳、チーズ ツナ、バター 豚肉、ベーコン	たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん ピーマン、コーン にら	しょうゆ、食塩 オイスターソース	茹人参	ツナコーンせんべい 麦茶	
30 木	御飯(雑穀入り) 肉だんご 切干サラダ オレンジ 味噌汁(きぬさや・人参)	664.4(587.0) 18.8(18.3) 29.2(26.7)	米、油 三温糖、はるさめ 片栗粉、砂糖、ごま油 パン粉、小麦粉	生クリーム、米みそ、豆乳 豚ひき肉、ハム	オレンジ、バナナ、たまねぎ にんじん、きゅうり、もも缶 みかん、ピーマン 切り干しだいこん、レタス りしりこんぶ	しょうゆ、酢、食塩	豆乳	フルーツクレープ 麦茶	誕生会
31 金	ロールパン 照り焼きチキン ブリッコリーと卵のサラダ ミネストローネ	781.7(645.3) 25.8(22.7) 37.8(33.1)	米、マヨネーズ、じゃがいも 片栗粉、油、ごま、三温糖 ロールパン	牛乳、鶏もも肉 卵、チーズ、バター ベーコン	たまねぎ、レタス トマトピューレ、ブロッコリー コーン、にんじん	しょうゆ、食塩、本みりん	牛乳	昆布チーズおにぎり 麦茶	

※献立は都合により変更する場合があります。