



5月献立表



品川学藝保育園

2024年

| 曜日 | 日付 | | 昼食 | 材料名(献立) | | | | おやつ(午前) | | おやつ(午後) | | 栄養価 |
|----|----|----|---|------------------------------|---|--|---|---------|-----------------------------|---|--|-----|
| | | | | 主にかからだをつくるもの | 主にかからだの働きを助けるもの | 主に脂やかのもとになるもの | 調味料 | 献立 | 献立 | 材料 | | |
| 月 | 13 | 27 | 干草焼 切干大根のハリハリ和え ごはん 味噌汁 麦茶 | 卵・鶏ひき肉 ちくわ 赤みそ・白みそ | 人参・ひじき・ピーマン 切干大根・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ | 砂糖・油 調合ごま油・白ごま 米(国産) 里芋 | 醤油・本みりん・だし 醤油・酢・本みりん だし 麦茶 | 牛乳 | パンフキンマフィン オレンジ 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・かぼちゃ オレンジ 牛乳 | エ 592 kcal た 22.1 g 脂 24.3 g Ca 331 mg 塩 1.7 g | |
| 火 | 14 | 28 | ミートソーススパゲティ グリーンサラダ スープ 麦茶 | 豚ひき肉 ウインナー | 玉ねぎ・人参・トマトピューレ・ドライパセリ ブロッコリー・きゅうり・キャベツ えのきだけ・白菜 | スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 油・砂糖 | トマトケチャップ・ウスターソース・塩 酢・醤油 コンソメ 麦茶 | 牛乳 | 筍ごはん バナナ 牛乳 | 米(国産)・油揚げ・たけのこ・人参 醤油・本みりん・料理酒・だし バナナ 牛乳 | エ 519 kcal た 23.6 g 脂 15.0 g Ca 281 mg 塩 1.6 g | |
| 水 | 15 | 29 | 鶏肉のカレー風味焼 ひじきと厚揚げの煮物 ごはん 味噌汁 麦茶 | 鶏肉 生揚げ 赤みそ・白みそ | ひじき・人参・さいいんげん ほうれん草・玉ねぎ | 小麦粉・油 砂糖 米(国産) さつま芋 | 塩・カレーパウダー・トマトケチャップ だし・醤油・料理酒 だし 麦茶 | 牛乳 | きなこラスク メロン 牛乳 | 食パン・油 きな粉・砂糖 メロン 牛乳 | エ 626 kcal た 25.9 g 脂 23.9 g Ca 301 mg 塩 1.8 g | |
| 木 | 16 | 30 | クリームシチュー コールスローサラダ パンフキンロール 麦茶 | 鶏肉・牛乳 生揚げ | 人参・玉ねぎ・ドライパセリ キャベツ・きゅうり・コーン・人参 | じゃが芋 砂糖・油 パンフキンロールパン | クリームシチューミックス 酢・醤油 麦茶 | 牛乳 | ツナマヨおにぎり バナナ ジョア | 米(国産)・ツナフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用) バナナ ジョアマスカット(鉄・葉酸) | エ 478 kcal た 20.3 g 脂 11.9 g Ca 380 mg 塩 2.2 g | |
| 金 | 17 | 31 | さけの味噌バター煮 ほうれん草の納豆和え ごはん 芋の子汁 麦茶 | さけ・赤みそ 納豆 鶏肉 | ほうれん草・人参 人参・万能ねぎ | 小麦粉・バター 米(国産) 里芋・糸こんにゃく(白滝) | 本みりん・料理酒 醤油 だし・醤油・塩 麦茶 | 牛乳 | ぶどうかん オレンジ 牛乳 | 春天・ぶどうジュース 砂糖 オレンジ 牛乳 | エ 453 kcal た 24.3 g 脂 13.9 g Ca 279 mg 塩 1.4 g | |
| 土 | 18 | | スタミナ焼肉丼 もやしと小松菜のおかか和え 味噌汁 麦茶 | 豚肉 ちくわ・かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ | 玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン 小松菜・もやし わかめ | 米(国産)・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 醤油・油 だし 麦茶 | 醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油 だし 麦茶 | 牛乳 | さつま芋きんとん パン 牛乳 | さつま芋・砂糖 塩・みりん風調味料 パン(缶詰) 牛乳 | エ 543 kcal た 21.2 g 脂 15.6 g Ca 309 mg 塩 1.4 g | |
| 月 | 20 | | カレーライス ツナサラダ スープ 麦茶 | 豚肉 ツナフレーク ウインナー | 玉ねぎ・人参 コーン・キャベツ・きゅうり 白菜・えのきだけ | 米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 油・砂糖 | カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 酢・塩 コンソメ 麦茶 | 牛乳 | パン蒸しパン オレンジ 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 牛乳・パン(缶詰) オレンジ 牛乳 | エ 628 kcal た 21.8 g 脂 21.3 g Ca 296 mg 塩 1.8 g | |
| 火 | 7 | 21 | 厚揚げとわかめのうどん さつま芋のバター焼 キャベツの甘酢和え 麦茶 | 生揚げ | わかめ・白ねぎ・だし昆布 キャベツ・きゅうり・人参 | うどん さつま芋・バター 砂糖 | だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油 麦茶 | 牛乳 | ツナピラフ みかん(21日はバナナ) 牛乳 | 米(国産)・コンソメ・塩・ツナフレーク 人参・コーン・油 みかん(缶詰) 牛乳 | エ 514 kcal た 17.6 g 脂 15.1 g Ca 302 mg 塩 2.1 g | |
| 水 | 8 | 22 | 白身魚ののりマヨネーズ焼 かぼちゃのそぼろ煮 ごはん 味噌汁 麦茶 | たら 鶏ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ | あおさのり かぼちゃ 小松菜・大根 | 小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産) | 塩 醤油・本みりん・料理酒・だし だし 麦茶 | 牛乳 | ジャムバター2色サンド メロン 牛乳 | 食パン・いちごジャム バター メロン 牛乳 | エ 571 kcal た 23.5 g 脂 19.6 g Ca 376 mg 塩 1.8 g | |
| 木 | 9 | 23 | 鶏肉のトマト煮 温野菜サラダ ロールパン スープ 麦茶 | 鶏肉 | 玉ねぎ・トマトベース ブロッコリー・人参 キャベツ・しめじ・人参 | 小麦粉・オリーブ油 じゃが芋 バターロールパン | 塩・トマトケチャップ・白ワイン(料理用) 塩 コンソメ 麦茶 | 牛乳 | ごま塩おにぎり バナナ 牛乳 | 米(国産)・白ごま 塩 バナナ 牛乳 | エ 446 kcal た 20.6 g 脂 13.4 g Ca 265 mg 塩 1.7 g | |
| 金 | 10 | 24 | 回鍋肉 春雨サラダ ごはん スープ 麦茶 | 豚肉・赤みそ 豆腐 | 玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・しょうが きゅうり・もやし・コーン わかめ・長ねぎ | 油・砂糖・でん粉 春雨・砂糖・調合ごま油 米(国産) | 醤油・みりん風調味料 醤油・酢 鶏がらスープ 麦茶 | 牛乳 | ちんすこう オレンジ 牛乳 | 小麦粉・油 砂糖・塩 オレンジ 牛乳 | エ 555 kcal た 19.2 g 脂 20.0 g Ca 256 mg 塩 1.3 g | |
| 土 | 11 | 25 | 豚肉うどん 焼さつま芋 キャベツのしらす和え 麦茶 | 豚肉 しらす | 玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布 キャベツ | うどん・砂糖 さつま芋・油 | だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 醤油 麦茶 | 牛乳 | 焼おにぎり 黄桃 牛乳 | 米(国産)・油 醤油・本みりん 黄桃(缶詰) 牛乳 | エ 539 kcal た 21.2 g 脂 14.5 g Ca 326 mg 塩 1.9 g | |

栄養価の平均 エネルギー(エ) 542kcal たんぱく質(たん) 21.8g 脂質(脂) 17.6g カルシウム(Ca) 303mg 食塩相当量(塩) 1.8g

★発注の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

★保育園での食事が安全に摂れるよう、お子さんが食べたことのない食品はご家庭でお試下さいませよう、ご協力程よろしくお願ひいたします。