

5月献立表

令和3年
学校法人里中山学園
認定 龍澤寺こども園

日	午前おやつ	献立名	材料			調味料	午後おやつ
			赤：血や肉になる	緑：体の調子を整える	黄：熱や力になる		
1 土	麦茶 えびせんべい	焼きうどん 卵スープ アロカシーのしらす和え オレンジ	豚肉・かつお節 卵・わかめ しらす	キャベツ・玉ねぎ・人参 ねぎ ブロッコリー オレンジ	うどん・油	ソース・醤油・酒 醤油・塩・鶏がら 醤油・塩・鶏がら	牛乳 クッキー
6 木	麦茶 星たべよ	ポークカレー 牛乳 小松菜のお浸し バナナ	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参・グリルピーズ 小松菜・ぶなしめじ バナナ	米・じゃが芋・油	カレールウ 醤油	麦茶 人参マフィン 蒸しパンミックス・バ ター・卵・牛乳・人参
7 金	麦茶 ビスコ	しらすゆかりご飯 すまし汁 サバのごまみそ焼き 納豆和え ☆五目豆煮 オレンジ	しらす 煮干し サバ 納豆・チーズ 高野豆腐・大豆・昆布 オレンジ	人参・三つ葉 ほうれん草・人参 人参・ごぼう・干し椎茸・さやいんげん オレンジ	米 焼き麩 ごま こんにやく	ゆかり・塩 醤油・塩・みりん・酒 みそ・みりん・三温糖・醤油 醤油 三温糖・醤油	牛乳 あんこ団子 (うさぎ・ひよこ組は いちご蒸しパン) 白玉粉・木綿豆腐・ いちご・こしあん
8 土	麦茶 ぼたぼた焼き	みそ汁 野菜炒め ほうれん草のお浸し バナナ	煮干し・わかめ ウインナー のり	大根・ねぎ キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参 ほうれん草・えのきたけ バナナ	油	みそ 醤油・三温糖 醤油	麦茶 ゼリー
10 月	麦茶 まがりせんべい	みそ汁 ぶりのバター醤油焼き 切干大根とひじきの梅和え ☆ごぼうとピーマンの炒め パインナップル	煮干し・厚揚げ ぶり ひじき かつお節	小松菜・椎茸 切干大根・きゅうり・練り梅 ごぼう・人参・ピーマン パインナップル	バター 油	みそ 醤油・三温糖・みりん 酢・醤油 醤油・酒・みりん・粉・ 砂糖	麦茶 南瓜のチーズケーキ 南瓜・小麦粉・オリーブ オイル・卵・クリームチ ーズ・生クリーム・レ ンジ・ヨーグルト
11 火	麦茶 クラッカー	みそ汁 豆腐ハンバーグ こまつナサラダ ☆大根の煮物 グレープフルーツ	煮干し 豆腐・豚肉・ひじき ツナ	大根・キャベツ・ぶなしめじ 玉ねぎ・人参 小松菜 大根・人参・スリムねぎ グレープフルーツ	パン粉・油	みそ 塩・ソース・ケチャップ・三温糖 醤油 鶏がら・醤油・酒	牛乳 黒ゴマラスク フランスパン・グ ラニューレ・バ ター・ごま
12 水	麦茶 えびせんべい	みそ汁 チーズオムレツ アスパラサラダ ☆五目ビーフン キウイフルーツ	煮干し・豆腐 卵・チーズ 豚肉・桜エビ	もやし・水菜 玉ねぎ・パセリ アスパラ・トマト・きゅうり・玉ねぎ たけのこ・人参・にら・干し椎茸 キウイフルーツ	バター オリーブ油 油	みそ 塩 酢・塩 塩・醤油・酒・三温糖	麦茶 わかめおにぎり 大豆と小魚の揚げ煮 米・わかめ・しらす・ごま・ 大豆・片栗粉・油・煮干し・ 醤油・三温糖・みりん・ごま
13 木	麦茶 サラダせんべい	ほうれん草のスープ 豚の梅みそ焼き 小松菜の白和え ☆もやしのあんかけ バナナ	わかめ 豚肉 豆腐・ひじき	ほうれん草・玉ねぎ 梅干し 小松菜・人参 もやし・たけのこ・にら・生姜 バナナ	鶏がら・塩 ごま油・片栗粉	牛乳 黒豆ときな粉の蒸しパン 蒸しパンミックス・きな 粉・黒豆・牛乳・黒 糖・脱脂粉乳	
14 金	麦茶 ビスケット	みそ汁 いわしのカレー風味揚げ 豆腐の中華風煮 ☆アロカシーのごま和え オレンジ	煮干し・わかめ いわし 豆腐・ツナ	ねぎ にんにく ピーマン・人参 ブロッコリー・人参 オレンジ	焼き麩 小麦粉・油 ごま油・片栗粉 ごま	味噌 醤油・カレー粉・酒 三温糖・醤油 醤油	麦茶 おなかチーズおにぎり 米・チーズ・かつお 節・醤油
15 土	麦茶 ビスコ	ナポリタン ほうれん草のスープ ブロッコリーのしらす和え グレープフルーツ	ウインナー しらす	ピーマン・人参・玉ねぎ・トマト ほうれん草・人参・ねぎ ブロッコリー グレープフルーツ	ケチャップ・コンソメ 醤油・塩 醤油	麦茶 サラダせんべい	
17 月	麦茶 星たべよ	中華風コーンスープ 家常豆腐 小松菜の中華煮 ☆さやいんげんのごま和え パインナップル	卵 厚揚げ・豚肉 えび	クリーム・玉ねぎ・パセリ キャベツ・人参・ピーマン・たけのこ 小松菜・ぶなしめじ さやいんげん・人参 パインナップル	片栗粉 片栗粉 ごま	味噌 醤油・みそ・みりん 醤油・三温糖	麦茶 フルーツヨーグルト バナナ・みかん缶・ ヨーグルト

日	午前おやつ	献立名	材料			調味料	午後おやつ
			赤：血や肉になる	緑：体の調子を整える	黄：熱や力になる		
18 火	麦茶 ウエハース	クリームスープ 鮭のムニエル キャベツサラダ ☆アロカシーの中華炒め キウイフルーツ	豆乳・ウインナー 鮭 かにかま・わかめ ツナ	玉ねぎ・アスパラ・コーン キャベツ 黄パプリカ・赤パプリカ・ピーマン・チンゲン菜 キウイフルーツ	小麦粉・バター 小麦粉・バター ごま油	コンソメ・塩・こしょう 塩・こしょう 醤油・三温糖・酢 鶏がら・塩・こしょう	牛乳 蒸しパン ヨーグルト ジャム
19 水	麦茶 まがりせんべい	お弁当 牛乳					麦茶
20 木	麦茶 ビスコ	みそ汁 千草焼き 厚揚げのそぼろ煮 ☆ほうれん草のお浸し バナナ	煮干し 卵 厚揚げ・鶏肉 かつお節	大根・なめこ・ねぎ 三つ葉・人参・椎茸・荀 グリルピーズ ほうれん草 バナナ	片栗粉	みそ 醤油・塩・酒・三温糖 醤油・三温糖 醤油	桃ヨーグルトケーキ 蒸しパンミックス粉・桃 缶・牛乳・卵・ヨーグル ト
21 金	麦茶 ぼたぼた焼き	みそ汁 ししゃものチーズフライ (3歳未満児はたらの チーズフライ) 人参とジャコの金平 ☆キャベツの中華風サラダ グレープフルーツ	煮干し・高野豆腐 ししゃも・チーズ しらす	大豆もやし・小松菜 パセリ 人参 キャベツ・赤パプリカ・黄パプリ カ グレープフルーツ	小麦粉・パン粉・油 ごま油 ごま油	みそ 醤油・三温糖 酢・三温糖・醤油	牛乳 コク蒸しパン 蒸しパンミックス粉・ ミルク・牛乳
22 土	麦茶 星たべよ	みそ汁 小松菜のお浸し オレンジ	豚肉 かつお節	人参・玉ねぎ・白菜・ねぎ・ぶなしめじ 小松菜・人参 オレンジ	みそ 醤油	みそ 醤油	牛乳 パウムクーヘン
24 月	麦茶 えびせんべい	みそ汁 さんまのかば焼き おかかの炒り豆腐 ☆ほうれん草の菊和え キウイフルーツ	煮干し・高野豆腐・わかめ さんま 豆腐・かつお節・鶏肉	ねぎ 玉ねぎ・人参・たけのこ・干し椎茸・グリルピーズ ほうれん草・菊・人参・もやし キウイフルーツ	小麦粉 油	みそ 三温糖・醤油 三温糖・醤油・塩 醤油・みりん	牛乳 人参ドーナッツ 蒸しパンミックス粉・人 参・卵・牛乳・油
☆ 誕生会 ☆							
25 火	麦茶 クラッカー	ひじきごぼん 若竹汁 鶏の甘辛揚げ れんこんの和風サラダ パンヨーグルト	豚肉・油揚げ・ひじき 煮干し・わかめ 鶏肉 かにかま ヨーグルト	人参・グリルピーズ たけのこ・ねぎ れんこん・きゅうり・コーン パン缶	米 片栗粉・油・ごま ごま油	三温糖・塩・醤油・みりん 醤油 醤油・三温糖 酢・三温糖・醤油 グラニュー糖	ブラウニーケーキ バター・三温糖・ 卵・小麦粉・ベー キングパウダー・ミルク コップ・生クリーム・パ ン・みかん缶
26 水	麦茶 ぼたぼた焼き	みそ汁 ツナ入り卵焼き 切干ナポリタン ☆ほうれん草のナムル バナナ	煮干し・豆腐・ふのり 卵・ツナ	ぶなしめじ にんじん・玉ねぎ 切干大根・人参・ピーマン・コーン ほうれん草・大豆もやし バナナ	油 ごま・ごま油	みそ 三温糖・塩・酒 ケチャップ・醤油・三温糖 醤油・鶏がら	麦茶 大葉とジャコの 焼おにぎり 米・大葉・しらす・ ごま・醤油
27 木	麦茶 サラダせんべい	みそ汁 豆腐のつくね焼き 小松菜のしらす和え ☆きんぴらごぼう オレンジ	煮干し・わかめ 豆腐・鶏肉 しらす・のり	ねぎ 玉ねぎ 小松菜 ごぼう・人参 オレンジ	焼き麩 パン粉・ごま油 ごま・ごま油	みそ みそ・酒・三温糖・塩 醤油 醤油・三温糖	牛乳 ポパイ棒 蒸しパンミックス粉・ほう れん草・バター・ご ま・塩
28 金	麦茶 まがりせんべい	お弁当 牛乳					麦茶
29 土	麦茶 サラダせんべい	ハヤシライス 牛乳 ブロッコリーのおかか和え キウイフルーツ	豚肉 牛乳 かつお節	玉ねぎ・人参・グリルピーズ ブロッコリー・人参 キウイフルーツ	米・油	ハヤシルウ 醤油	麦茶 ヨーグルト
31 月	麦茶 クッキー	みそ汁 鶏のチーズ焼き 切干大根サラダ ☆アロカシー グレープフルーツ	煮干し・厚揚げ 鶏肉・チーズ ハム	キャベツ・えのき茸 ピーマン・ぶなしめじ・トマト 切干大根・人参・きゅうり アスパラ・コーン グレープフルーツ	みそ 三温糖・酢・醤油 塩	みそ 三温糖・酢・醤油 塩	牛乳 小松菜バナナケーキ 蒸しパンミックス粉・バ ター・小松菜・バナ ナ・脱脂粉乳

※昼食の主食が書いていないところには白飯がきます。
3歳未満児のみ午前のおやつがきます。
あずかり保育のみ午後のおやつがきます。
☆印は3歳以上児のみつきます。

1ヶ月平均栄養量	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	473kcal	537kcal
たんぱく質	17.7g	20.7g
脂質	13.3g	16.0g
塩分	1.2g	1.4g

