



いちご保育園献立表 2021年5月



日付	献立名	材料名			おやつ ◎バナナ組、◎午後全員おやつ
		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	
06 木	御飯、五目汁 さけの香りみそ焼き キャベツの甘酢あえ	七分つき米、砂糖、ごま、ごま油◎春巻きの皮 ◎バター	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、さやいんげん ◎りんご	◎麦茶、◎牛乳、 ◎午前おやつ、 ◎牛乳 ◎かぶとパイ
07 金 21 金	御飯、わかめスープ マーボー豆腐 春雨サラダ みかん缶	七分つき米、◎七分つき米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、◎ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、◎しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、もやし、ねぎ、きゅうり、コーン缶、◎にんじん、葉ねぎ、◎ピーマン、◎しいたけ、◎ひじき、カットわかめ、しょうが みかん缶	◎麦茶、◎牛乳 ◎午前おやつ、 ◎牛乳、 ◎チャーハン（しらす・ひじき）
10 月 24 月	御飯 みそ汁（豆腐・切干だいこん） 魚とじゃが芋のケチャップ煮 ほうれん草のごま和え	七分つき米、じゃがいも、◎小麦粉、◎砂糖、片栗粉、油、ごま、◎オリブ油	◎牛乳、たら、木綿豆腐、◎豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、◎にんじん、たまねぎ、にんじん、◎干しひじき、◎ピーマン、切り干しだいこん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳 ◎午前おやつ ◎牛乳 ◎にんじんレーズンケーキ
11 火 25 火	御飯 すまし汁（大根・わかめ） 厚揚げのそぼろあん 小松菜のしらす和え りんご	七分つき米、◎食パン、◎砂糖、◎マヨネーズ、片栗粉、油	◎牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、しらす干し、◎バター、◎きな粉、◎牛乳	りんご、たまねぎ、ごま、つな、だいこん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、 ◎乳児室午前おやつ ◎牛乳、◎ラスク
12 水 26 水	御飯 豆腐みそ汁（こまつな・あげ） 鮭の塩焼き さんびらごぼう ヨーグルト	七分つき米、◎焼きそばめん、◎ごま油、ごま油、ごま、砂糖	◎牛乳、ヨーグルト（加糖）、さけ、木綿豆腐、◎豚肉（肩）、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	◎キャベツ、にんじん、こまつな、ごぼう、いんげん、◎ピーマン、◎にんじん	◎麦茶、◎牛乳、 ◎午前おやつ ◎牛乳、◎焼きそば
13 木 27 木	ロールパン ミートボールのトマトシチュー 切干大根のサラダ オレンジ	乳児室：卵なしロールパン 幼児室：卵入りロールパン じゃがいも、◎米、片栗	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、◎ツナ油漬缶、しらす干し、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、◎こんぶ佃煮	◎麦茶、◎牛乳、 ◎午前おやつ ◎牛乳 ◎昆布おにぎり
14 金	グリーンピース御飯 おかず汁 さわらとキャベツの重ね蒸し バイクドじゃが	七分つき米、じゃがいも、◎砂糖、油、片栗粉、ごま油	◎牛乳、さわら、◎ヨーグルト（無糖）、木綿豆腐、◎生クリーム、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、◎ゼラチン、◎牛乳	キャベツ、◎みかん天然果汁、なす、◎オレンジ、たまねぎ、コーン缶、グリーンピース、えのきたけ、こんぶ（だし用）、しょうが、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、 ◎午前おやつ ◎牛乳 ◎オレンジムース
17 月 31 月	わかめ御飯 押し麦のスープ 豚肉と野菜のごま炒め にんじんとみかんのサラダ	◎じゃがいも、七分つき米、押麦、◎片栗粉、油、◎油、ごま	◎牛乳、豚肉（肩ロース）、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、トマト、ねぎ、グリーンアスパラガス、えのきたけ、にんにく、しょうが、あおのり	◎麦茶、◎牛乳 ◎午前おやつ ◎牛乳、◎芋もち
18 火	御飯 みそ汁（かぼちゃ・なす） たらの磯辺焼き、卵の花ゆでブロッコリー、バナナ	七分つき米、◎卵なし食パン、米粉、油、片栗粉、砂糖	◎とろけるチーズ、たら、鶏ひき肉、おから、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、なす、◎コーン缶、ねぎ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳 ◎午前おやつ ◎牛乳◎コーンチーズトースト
19 水	ロールパン 豆乳コーンスープ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ、りんご	ロールパン、じゃがいも、◎七分つき米、マヨネーズ、油、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉、豆乳、◎しらす干し、◎かつお節、◎牛乳	りんご、クリームコーン缶、きゅうり、コーン缶、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	◎麦茶、◎牛乳 ◎午前おやつ ◎牛乳、 ◎じゃこおかにぎり
20 木	御飯、五目汁 さけの香りみそ焼き キャベツの甘酢あえ オレンジ	七分つき米、◎小麦粉、◎黒砂糖、砂糖、ごま、ごま油	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	オレンジ、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、さやいんげん	◎麦茶、◎牛乳、 ◎午前おやつ、 ◎牛乳 ◎パン（キャラメルチョコ味）※備蓄食
28 金	グリーンピース御飯 おかず汁 さわらとキャベツの重ね蒸し バイクドじゃが	七分つき米、じゃがいも、◎砂糖、油、片栗粉、ごま油	◎牛乳、さわら、木綿豆腐、◎生クリーム、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	もも缶、キャベツ、なす、たまねぎ、コーン缶、グリーンピース、えのきたけ、こんぶ（だし用）、しょうが、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、 ◎午前おやつ ◎牛乳 ◎お楽しみケーキ（もも缶）

1日の平均栄養所要量

3-5歳児：エネルギー585kcal タンパク質23.1g 脂質17.3g カルシウム272mg
鉄分2.6g ビタミンC32 食物繊維4.3g 塩分1.8g

1-2歳児：エネルギー488kcal タンパク質18.9g 脂質14.8g カルシウム263mg
鉄分1.9g ビタミンC24 食物繊維3.2g 塩分1.5g

◆食べたことがない食材がある場合は事前に食べておきましょう。

◆行事や食材の都合により内容を変更する場合があります。その際は、掲示板でご案内させていただきます。