



いちご保育園献立表 2023年5月



日付	献立名	材料名			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	
01月	御飯、わかめスープ(コーン)、マーボー豆腐(たまねぎ)、ほうれん草のナムル、パイン缶	七分つき米、○マカロニ、○砂糖、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	パイン缶、もやし、ほうれん草、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ、しょうが	○牛乳、○マカロニきな粉
02火	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、鮭の塩焼き、かぼちゃの甘煮(いんげん)、みかん缶	七分つき米、○上新粉、○砂糖、砂糖、○七分つき米、○さつまいも、○ごま	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、みかん缶、ねぎ、いんげん、カットわかめ	○牛乳、○かしわもち、○おにぎり(さつまいもご飯)
06土	焼きビーフン(カレー)、わかめスープ、ゆでブロッコリー、バナナ	ビーフン、油、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、○牛乳	バナナ、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん、にら、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト○ビスケット○せんべい
08月	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(しらす干し)、みかん缶	ロールパン、じゃがいも、○七分つき米、片栗粉、○ごま、米粉、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○しらす干し、しらす干し、◎牛乳	みかん缶、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、さやえんどう、○焼きのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おにぎり(じゃこごま)
09火	御飯、すまし汁(新たまねぎ・あげ)、さけのちゃんちゃん焼き、ペイクドじゃが(あおのり)、オレンジ	七分つき米、じゃがいも、○コッパパン、油、砂糖	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ミルクコッパ
10水	グリーンピース御飯、豆乳スープ、鶏肉のマーメイド焼き、キャベツとりんごのサラダ	七分つき米、○砂糖、○油、油、○ごま	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、ベーコン、◎牛乳	○かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、りんご、グリーンピース、マッシュルーム、干しぶどう、マーメイド、こんぶ(だし用)	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳○大葉かぼちゃ
11木	御飯、みそ汁(たまねぎ・あげ)、さわらのもやしあんかけ(えんどう)、さつま芋ときゅうりの酢の物	七分つき米、さつまいも、○スパゲティ、油、○油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、ごまつな、○ピーマン、ねぎ、さやえんどう、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳○おやつ・スパゲティ
12金	豚丼、豚丼、豆腐スープ(わかめ)、さつま芋のレモン煮、ゆでスナップえんどう、パイン缶	七分つき米、さつまいも、○砂糖、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○ゼラチン、◎牛乳	パイン缶、○にんじん、たまねぎ、スナップえんどう、○オレンジ濃縮果汁、ねぎ、ごまつな、えのきたけ、にんじん、○レモン果汁、レモン果汁、カットわかめ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳○キャロットゼリー(ゼラチン)、○せんべい
13土	ケチャップチキンライス、コーンスープ(豆乳)、ポイルブロッコリー、みかん缶	米	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豆乳、鶏もも肉、◎牛乳	みかん缶、クリームコーン缶、ブロッコリー、ミックスベジタブル(冷凍)、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト○ビスケット○せんべい
15月	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、○米粉、○砂糖、砂糖、○油、ごま油、ごま	○牛乳、さけ、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	だいこん、キャベツ、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、ねぎ、いんげん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳○米粉蒸しパン(オレンジジュース)
16火	御飯、みそ汁(切干だいこん・わかめ)豆腐の五目焼き、チンゲン菜のとりも炒め(えのき)幼児キウイフルーツ乳児りんご	七分つき米、○食パン、さつまいも、片栗粉、○マヨネーズ、油	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	チンゲンサイ、キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、○コーン缶、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ、しょうが、りんご	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○コーンチーズトースト
17水	御飯、みそ汁(なす・あげ)、たららの磯辺焼き(じゃが芋きんぴら(ごま)オレンジ)	七分つき米、じゃがいも、○白玉粉、油、片栗粉、○三温糖、ごま、○片栗粉、砂糖	○牛乳、たら、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、なす、にんじん、たまねぎ、ごぼう、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳○みたらし豆腐団子

1日の平均栄養所要量	3-5歳児：エネルギー553kcal タンパク質23.1g 脂質17.0g カルシウム252mg 鉄分2.5 ビタミンC40 食物繊維5.8 塩分1.7g
	1-2歳児：エネルギー447kcal タンパク質18.3g 脂質13.9g カルシウム228mg 鉄分1.9 ビタミンC29 食物繊維4.2 塩分1.5g

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。

いちご保育園献立表 2023年5月



日付	献立名	材料名			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	
18 木	御飯、豆腐みそ汁（もやし・わかめ）、肉じゃが・カレー味（豚肉）キャベツとほうれんそうの磯和え、パイン缶	七分つき米、じゃがいも、〇七分つき米、油、砂糖	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉（肩ロース）、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	パイン缶、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、グリーンピース、〇塩こんぶ、〇焼きのり、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎おにぎり（塩こんぶ）
19 金	スチコン焼きそば、わかめスープ（コーン）、鶏の唐揚げ、ゆで野菜（ブロッコリー）	焼きそばめん、〇フランスパン、油、片栗粉、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、豚肉（肩）、◎牛乳	キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、〇いちごジャム、ピーマン、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが、あおのり、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇いちごスティック
20 土	ピラフ（チキンコンソメ）コーンスープ（豆乳）、ポイルブロッコリー、バナナ	七分つき米	〇牛乳、〇ヨーグルト（加糖）、豆乳、鶏ひき肉、◎牛乳	バナナ、クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、〇ビスケット
22 月	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（しらす干し）、みかん缶	ロールパン、じゃがいも、〇七分つき米、片栗粉、〇ごま、米粉、砂糖、油	〇牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、〇しらす干し、しらす干し、◎牛乳	みかん缶、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、さやえんどう、〇焼きのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎おにぎり（じゃごごま）
23 火	御飯、すまし汁（新たまねぎ・あげ）、さげのちゃんちゃん焼き、バイクドじゃが（あおのり）、オレンジ	七分つき米、じゃがいも、〇フランスパン、〇ピーナッツバター、油、砂糖	◎牛乳、さげ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳、〇クリームチーズ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、幼児：ピーナッツバターサンド乳児：ミルク
24 水	グリーンピース御飯 豆乳スープ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとりんごのサラダ	七分つき米、〇砂糖、〇油、油、〇ごま	◎牛乳、豆乳、鶏もも肉、ベーコン、◎牛乳	〇かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、りんご、グリーンピース、マッシュルーム、干しぶどう、マーマレード、こんぶ（だし用）	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎大学かぼちゃ
25 木	御飯、みそ汁（たまねぎ・あげ）、さわらのもやしあんかけ さつま芋ときゅうりの酢の物	七分つき米、さつまいも、〇スパゲティ、油、〇油、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、さわら、〇ウインナー、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	もやし、きゅうり、たまねぎ、〇たまねぎ、にんじん、こまつな、〇ピーマン、ねぎ、さやえんどう、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎おやつ・スパゲティ
26 金	豚丼、豆腐スープ（わかめ） さつま芋のレモン煮 ゆでスナップえんどう パイン缶	七分つき米、さつまいも、〇砂糖、油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉（肩ロース）、〇ヨーグルト（無糖）、〇生クリーム、〇ゼラチン、◎牛乳	パイン缶、〇みかん天然果汁、たまねぎ、〇オレンジ、スナップえんどう、ねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、レモン果汁、カットわかめ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎お楽しみおやつ（オレンジムース）
27 土	ミートスパゲティ、コーンスープ（玉ねぎ）、ポイルブロッコリー、みかん缶	マカロニ・スパゲティ、〇コッパパン、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	◎牛乳、〇ヨーグルト（加糖）、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、バター、◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、〇いちごジャム	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、〇ジャムサンド（いちご）
29 月	ドライカレーライス、オニオンスープ、チンゲン菜のしらすサラダ（キャベツ）、ヨーグルト	七分つき米、〇マカロニ、〇砂糖、油、砂糖、米粉	◎牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、〇きな粉、しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、オレンジ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎マカロニきな粉
30 火	御飯、豆腐みそ汁（あげ） 鮭の塩焼き、かぼちゃの甘煮（いんげん）、みかん缶	七分つき米、〇食パン、〇マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、さげ、木綿豆腐、〇とろけるチーズ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、みかん缶、〇コーン缶、ねぎ、いんげん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎コーンチーズトースト
31 水	御飯、コーンスープ（ねぎ）、鶏のから揚げ、ポテトサラダ（りんご）、ゆで野菜（ブロッコリー）	七分つき米、じゃがいも、〇白玉粉、マヨネーズ、片栗粉、油、〇三温糖、〇片栗粉、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉（皮付き）、〇木綿豆腐、◎牛乳	クリームコーン缶、ブロッコリー、きゅうり、りんご、コーン缶、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇みたらし豆腐団子

☺4つのお皿でバランスよく食べよう！ 子どもたちも給食を4つのお皿で覚えています☺

