



5月の献立表

2023年5月1日発行
戸田すこやか保育園



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まず)
1 月	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん 肉じゃが わかめサラダ 具沢山汁	米、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、サラダ油、和風だし、砂糖、醤油、料理酒、グリーンピース、きゅうり、コーン、わかめ、ポン酢、豆腐、油揚げ、大根、昆布だし、みそ	ゆかりおにぎり 牛乳	米、ゆかり、牛乳	エネルギー 580kcal 蛋白質 19.7g 脂質 15.5g カルシウム 193mg
2 火	クラッカー 麦茶	ごはん 鶏のごまみそ焼き 付)ブロックリー キャベツとちくわの和え物 いわしのつみれ汁	米、鶏肉、みそ、砂糖、みりん、ごま、サラダ油、ブロックリー、キャベツ、ちくわ、中華スープ、いわしつみれ、ほうれん草、昆布だし、和風だし、醤油、塩	焼きそば 牛乳	焼きそば麺、豚肉、人参、もやし、中濃ソース、オイスターソース、ごま油、牛乳	エネルギー 580kcal 蛋白質 24.6g 脂質 18.9g カルシウム 209mg
6 土	せんべい 麦茶	豚肉のねぎ塩丼 焼きビーフン 味噌汁(わかめ・じゃがいも)	米、豚肉、キャベツ、黄ピーマン、しょうが、にんにく、白ねぎ、みりん、塩、中華だし、片栗粉、ウインナー、ビーフン、玉葱、人参、ピーマン、ごま油、わかめ、じゃがいも、昆布だし、和風だし、みそ	大学芋 麦茶	さつまいも、サラダ油、砂糖、醤油、片栗粉、ごま、	エネルギー 558kcal 蛋白質 13.6g 脂質 18.0g カルシウム 69mg
8 月	ぼたぼた焼き 麦茶	納豆ごはん 赤魚の照り焼き 付)人参の甘煮 若竹煮 味噌汁(麩・小松菜)	米、納豆、昆布つゆ、赤魚、生姜、醤油、砂糖、料理酒、サラダ油、人参、たけのこ、わかめ、和風だし、麩、小松菜、昆布だし、みそ	そぼろおにぎり 牛乳	米、鶏ミンチ、醤油、砂糖、しょうが、ごま、牛乳	エネルギー 564kcal 蛋白質 25.6g 脂質 10.4g カルシウム 213mg
9 火	クラッカー 麦茶	ハヤシライス 豆サラダ ももゼリー コンソメスープ(キャベツ・えのき)	米、豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、ハヤシフレーク、ケチャップ、中濃ソース、大豆、えだまめ、コーン、イタリアンドレッシング、ゼリーの素(ピーチ)、キャベツ、えのき、野菜ブイヨン、塩	芋もち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、サラダ油、砂糖、醤油、牛乳	エネルギー 611kcal 蛋白質 17.4g 脂質 17.5g カルシウム 191mg
10 水	野菜ハイハイ 麦茶	ごはん さわらの西京焼き 付)ほうれん草の磯和え 切干大根の煮物 すまし汁(もやし・ねぎ)	米、さわら、みそ、みりん、砂糖、サラダ油、ほうれん草、のり、醤油、切干大根、人参、油揚げ、和風だし、もやし、ねぎ、昆布だし、塩	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらスープ、人参、玉葱、豚ミンチ、にら、ごま油、中華スープ、牛乳	エネルギー 561kcal 蛋白質 22.2g 脂質 18.2g カルシウム 225mg
11 木	せんべい 麦茶	ナポリタン ツナコーンサラダ りんご コンソメスープ(エリンギ・玉葱)	スパゲティ、塩、サラダ油、ウインナー、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、トマト、砂糖、ブロックリー、コーン、ツナ、イタリアンドレッシング、りんご、エリンギ、野菜ブイヨン	しらすおにぎり 牛乳	米、しらす、大根の葉、ごま、醤油、みりん、牛乳	エネルギー 582kcal 蛋白質 20.1g 脂質 17.2g カルシウム 221mg
12 金	おかき 麦茶	照り焼き丼 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・油揚げ)	米、鶏肉、醤油、みりん、砂糖、サラダ油、のり、じゃがいも、きゅうり、人参、マヨネーズ、油揚げ、豆腐、昆布だし、和風だし、みそ	サンドイッチ 牛乳	食パン、チーズ、ブルーベリージャム、牛乳	エネルギー 583kcal 蛋白質 21.2g 脂質 17.0g カルシウム 185mg
13 土	クラッカー 麦茶	中華丼 しゅうまい 中華スープ(ほうれん草・しいたけ)	米、豚肉、白菜、人参、ピーマン、きくらげ、鶏がらスープ、砂糖、醤油、ごま油、片栗粉、肉しゅうまい、ほうれん草、しいたけ、中華だし、塩	五平もち 麦茶	米、みそ、みりん、砂糖、醤油、ごま、	エネルギー 506kcal 蛋白質 15.2g 脂質 10.6g カルシウム 54mg
15 月	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん 厚揚げの五目炒め 野菜ナムル 味噌汁(大根・大根の葉)	米、豚肉、厚揚げ、ピーマン、玉葱、人参、きくらげ、サラダ油、中華だし、オイスターソース、醤油、砂糖、料理酒、片栗粉、チンゲン菜、もやし、鶏がらスープ、塩、ごま油、大根、大根の葉、昆布だし、和風だし、みそ	ツナおむすび 牛乳	米、ツナ、コーン、醤油、牛乳	エネルギー 608kcal 蛋白質 22.1g 脂質 20.3g カルシウム 192mg
16 火	クラッカー 麦茶	高野豆腐と鶏のそぼろご飯 小松菜としめじのソテー メロン 味噌汁(玉ねぎ・じゃがいも)	米、鶏ミンチ、高野豆腐、人参、しいたけ、砂糖、醤油、料理酒、生姜、和風だし、小松菜、しめじ、ウインナー、塩、鶏がらスープ、サラダ油、メロン、玉葱、じゃがいも、昆布だし、みそ	焼きそば 牛乳	麺、豚肉、人参、もやし、中濃ソース、オイスターソース、ごま油、牛乳	エネルギー 625kcal 蛋白質 21.0g 脂質 21.0g カルシウム 233mg
17 水	野菜ハイハイ 麦茶	コーンごはん 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 和風ツナサラダ◎ 味噌汁(ほうれん草・えのき)	米、料理酒、塩、コーン、豚肉、じゃがいも、玉葱、醤油、砂糖、グリーンピース、ツナ、白菜、人参、ポン酢、ほうれん草、えのき、昆布だし、和風だし、みそ	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、ココア、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 617kcal 蛋白質 20.4g 脂質 21.6g カルシウム 186mg
18 木	せんべい 麦茶	ごはん 鮭の塩焼き 付)キャベツのお浸し マスカットゼリー 豚汁	米、鮭、塩、料理酒、サラダ油、キャベツ、醤油、かつお節、ゼリーの素(マスカット)、豚肉、ごぼう、大根、人参、白ねぎ、昆布だし、和風だし、みそ	コロコロ揚げ 牛乳	高野豆腐、上白糖、片栗粉、きな粉、塩、サラダ油、牛乳	エネルギー 577kcal 蛋白質 24.7g 脂質 18.7g カルシウム 227mg
19 金	おかき 麦茶	ロールパン&ミルクパン ポークビーンズ ひじきとチーズのごまマヨサラダ コンソメスープ(わかめ・白ねぎ)	ミルクパン、ロールパン、豚肉、玉葱、人参、大豆、ケチャップ、砂糖、中濃ソース、ひじき、チーズ、マヨネーズ、ごま、白ねぎ、わかめ、野菜ブイヨン、塩	茶飯おむすび 牛乳	米、醤油、みりん、和風だし、牛乳	エネルギー 599kcal 蛋白質 22.4g 脂質 24.7g カルシウム 269mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。
 ※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まれません)
20 土	野菜ハイハイ 麦茶	豚肉のねぎ塩 焼きビーフン 味噌汁(豆腐・もやし)	米、豚肉、キャベツ、黄ピーマン、しょうが、にんにく、白ねぎ、みりん、塩、中華だし、片栗粉、ウインナー、ビーフン、玉葱、人参、ピーマン、ごま油、豆腐、もやし、昆布だし、和風だし、みそ	大学芋 麦茶	さつまいも、フライ油、砂糖、醤油、片栗粉、ごま、	エネルギー 557kcal 蛋白質 14.0g 脂質 18.3g カルシウム 66mg
22 月	ぼたぼた焼き 麦茶	納豆ごはん 赤魚の照り焼き 付)人参の甘煮 若竹煮 味噌汁(麩・小松菜)	米、納豆、昆布つゆ、赤魚、生姜、醤油、砂糖、料理酒、サラダ油、人参、たけのこ、わかめ、和風だし、麩、小松菜、昆布だし、みそ	そぼろおにぎり 牛乳	米、鶏ミンチ、醤油、サラダ油、砂糖、しょうが、ごま、牛乳	エネルギー 564kcal 蛋白質 25.6g 脂質 10.4g カルシウム 213mg
23 火	クラッカー 麦茶	ハヤシライス 豆サラダ ももゼリー コンソメスープ(キャベツ・えのき)	米、豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、ハヤシフレーク、ケチャップ、中濃ソース、大豆、えだまめ、コーン、イタリアンドレッシング、ゼリーの素(ピーチ)、キャベツ、えのき、野菜フイヨン、塩	芋もち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、サラダ油、砂糖、醤油、牛乳	エネルギー 611kcal 蛋白質 17.4g 脂質 17.5g カルシウム 191mg
24 水	野菜ハイハイ 麦茶	ごはん さわらの西京焼き 付)ほうれん草の磯和え 切干大根の煮物 すまし汁(もやし・ねぎ)	米、さわら、みそ、みりん、砂糖、サラダ油、ほうれん草、のり、醤油、切干大根、人参、油揚げ、和風だし、もやし、ねぎ、昆布だし、塩	ちぢみ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらスープ、人参、玉葱、豚ミンチ、にら、ごま油、中華スープ、牛乳	エネルギー 561kcal 蛋白質 22.2g 脂質 18.2g カルシウム 225mg
25 木	せんべい 麦茶	照り焼き丼 ポテトサラダ バナナ 味噌汁(豆腐・油揚げ)	米、鶏肉、醤油、みりん、砂糖、サラダ油、のり、じゃがいも、きゅうり、人参、マヨネーズ、バナナ、油揚げ、豆腐、昆布だし、和風だし、みそ	☆誕生会☆ ホットケーキ&ハーベスト 麦茶	ホットケーキミックス、卵、牛乳、ホイップクリーム、りんごジャム、みかん缶、ハーベスト	エネルギー 573kcal 蛋白質 16.9g 脂質 13.9g カルシウム 187mg
26 金	おかき 麦茶	ナポリタン ツナコーンサラダ りんご コンソメスープ(エリンギ・玉葱)	スパゲティ、塩、サラダ油、ウインナー、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、トマト、砂糖、プロッコリー、コーン、ツナ、イタリアンドレッシング、りんご、エリンギ、野菜フイヨン	しらすおにぎり 牛乳	米、しらす、大根の葉、ごま、醤油、みりん、牛乳	エネルギー 582kcal 蛋白質 20.1g 脂質 17.2g カルシウム 221mg
27 土	クラッカー 麦茶	中華丼 しゅうまい 中華スープ(チンゲン菜・しいたけ)	米、豚肉、白菜、人参、ピーマン、きくらげ、鶏がらスープ、砂糖、醤油、ごま油、片栗粉、肉しゅうまい、チンゲン菜、しいたけ、中華だし、塩	五平もち 麦茶	米、みそ、みりん、砂糖、醤油、ごま、	エネルギー 506kcal 蛋白質 15.2g 脂質 10.6g カルシウム 54mg
29 月	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん 肉じゃが わかめサラダ 具沢山汁	米、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、グリーンピース、サラダ油、和風だし、砂糖、醤油、料理酒、きゅうり、コーン、わかめ、ボン酢、豆腐、油揚げ、大根、昆布だし、みそ	ゆかりおにぎり 牛乳	米、ゆかり、牛乳	エネルギー 580kcal 蛋白質 19.7g 脂質 15.5g カルシウム 193mg
30 火	クラッカー 麦茶	ごはん たらのカレー風味焼き 付)キャベツ 五目ビーフン 味噌汁(麩・えのき)	米、たら、塩、小麦粉、カレーパウダー、サラダ油、キャベツ、ビーフン、玉葱、ピーマン、人参、ウインナー、ごま油、中華だし、麩、えのき、昆布だし、和風だし、みそ	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、ココア、サラダ油、砂糖、牛乳	エネルギー 566kcal 蛋白質 17.9g 脂質 19.1g カルシウム 160mg
31 水	野菜ハイハイ 麦茶	枝豆ごはん 豚肉のごまみそ焼き 春雨サラダ いわしのつみれ汁	米、枝豆、豚肉、玉葱、人参、にら、みそ、砂糖、みりん、醤油、ごま、片栗粉、春雨、きくらげ、きゅうり、コーン、中華スープ、ほうれん草、いわしつみれ、昆布だし、和風だし、塩	ビスコ 牛乳	ビスコ、牛乳	エネルギー 554kcal 蛋白質 19.1g 脂質 18.3g カルシウム 300mg
						エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム
						エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム
						エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)