



5月の献立表

2024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	きなこおかし 麦茶	菜めしごはん さけの塩焼き 付)ほうれん草の磯和え 若竹煮 イチゴゼリー 味噌汁(えのき・キャベツ)	米、菜めしごはんの素、さけ、塩、サラダ油、ほうれん草、醤油、のり、たけのこ、わかめ、和風だし、砂糖、酒、イチゴゼリーの素、えのき、キャベツ、昆布だし、みそ	豆腐とジャムスコーン 牛乳	小麦粉、豆腐、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、ブルーベリージャム、牛乳	エネルギー 577kcal 蛋白質 21.8g 脂質 19.4g カルシウム 186mg
2	アンパンマンせんべい 麦茶	ごはん ハンバーグ 付)いんげん カリフラワーとコーンのサラダ 味噌汁(大根・大根の葉)	米、鶏豚ミンチ、塩、玉葱、豆腐、マッシュポテト、サラダ油、ケチャップ、砂糖、いんげん、醤油、カリフラワー、コーン、人参、玉葱ドレッシング、大根、大根の葉、和風だし、昆布だし、みそ	焼きそば 牛乳	焼きそば麺、豚肉、もやし、人参、中濃ソース、オイスターソース、ごま油、サラダ油、牛乳	エネルギー 563kcal 蛋白質 21.0g 脂質 19.5g カルシウム 200mg
7	野菜ハイハイ 麦茶	ごはん カレイの香味揚げ 付)小松菜の和え物 ひじきの煮物 すまし汁(もやし・麩)	米、カレイ、片栗粉、サラダ油、砂糖、醤油、酢、ごま、生姜、白ねぎ、小松菜、えのき、めんつゆ、ひじき、油揚げ、大豆、人参、みりん、もやし、麩、昆布だし、和風だし、塩	バナナケーキ 牛乳	小麦粉、バナナ、片栗粉、砂糖、サラダ油、ベーキングパウダー、牛乳	エネルギー 611kcal 蛋白質 19.4g 脂質 20.5g カルシウム 215mg
8	のり塩おかし 麦茶	ハヤシライス 豆サラダ みかんヨーグルト コンソメスープ(白菜・しめじ)	米、豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、ハヤシフレック、ケチャップ、中濃ソース、大豆、枝豆、イタリアンドレッシング、砂糖、ヨーグルト、みかん、白菜、しめじ、野菜ブイオン、塩	ツナコーンおやき 牛乳	じゃがいも、片栗粉、ツナ、コーン、青のり、サラダ油、醤油、牛乳	エネルギー 566kcal 蛋白質 19.2g 脂質 18.3g カルシウム 230mg
9	ぼたぼた焼 麦茶	ごはん たらの照り焼き 付)甘煮人参 さつまいも煮 味噌汁(玉葱・なす)	米、たら、生姜、醤油、砂糖、酒、サラダ油、人参、さつまいも、玉葱、なす、昆布だし、和風だし、みそ	ココロ揚げ 牛乳	高野豆腐、砂糖、片栗粉、きな粉、塩、サラダ油、牛乳	エネルギー 590kcal 蛋白質 19.5g 脂質 15.8g カルシウム 200mg
10	サッポロポテト 麦茶	ナポリタン ブロッコリーとツナのポン酢和え バナナ コンソメスープ(エリンギ・コーン)	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、トマト缶、砂糖、ブロッコリー、ツナ、ポン酢、バナナ、エリンギ、コーン、野菜ブイオン	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 548kcal 蛋白質 18.4g 脂質 19.1g カルシウム 91mg
11	星食べよ 麦茶	焼き鳥井 マカロニサラダ 味噌汁(かぶ・ほうれん草)	米、鶏肉、醤油、みりん、砂糖、サラダ油、のり、マカロニ、人参、きゅうり、イタリアンドレッシング、かぶ、ほうれん草、昆布だし、和風だし、みそ	ふラスク 麦茶	麩、メープルシロップ、サラダ油、砂糖、麦茶	エネルギー 599kcal 蛋白質 19.3g 脂質 20.2g カルシウム 191mg
13	クラッカー 麦茶	高野豆腐と鶏のそぼろ飯 小松菜としめじのソテー ○青肉メロン 味噌汁(油揚げ・わかめ)	米、高野豆腐、鶏ミンチ、人参、椎茸、砂糖、醤油、生姜、酒、和風だし、小松菜、しめじ、ウインナー、塩、鶏がらだし、サラダ油、青肉メロン、油揚げ、わかめ、昆布だし、和風だし、みそ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、ニラ、ごま油、冷やし中華のたれ、砂糖、牛乳	エネルギー 596kcal 蛋白質 20.6g 脂質 18.0g カルシウム 192mg
14	きなこおかし 麦茶	ごはん 赤魚の生姜焼き 付)白菜のおかか和え 春雨サラダ 野菜つみれのすまし汁	米、赤魚、生姜、醤油、砂糖、酒、みりん、サラダ油、白菜、かつお節、春雨、きくらげ、きゅうり、コーン、冷やし中華のたれ、大根、野菜つみれ、昆布だし、和風だし、塩	ごまクッキー 牛乳	小麦粉、ごま、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 559kcal 蛋白質 19.5g 脂質 19.0g カルシウム 177mg
15	アンパンマンせんべい 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(チンゲン菜・椎茸)	ロールパン、ミルクパン、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、チンゲン菜、椎茸、野菜ブイオン、塩	ゆかりおにぎり 牛乳	米、ゆかり、牛乳	エネルギー 588kcal 蛋白質 20.2g 脂質 18.8g カルシウム 160mg
16	野菜ハイハイ 麦茶	菜めしごはん メバルのみそ焼き 付)キャベツ パインゼリー けんちん汁	米、菜めしごはんの素、メバル、みそ、砂糖、みりん、サラダ油、キャベツ、かつお節、醤油、パインゼリーの素、豚肉、ごぼう、大根、人参、白ねぎ、昆布だし、和風だし、塩	かぼちゃスコーン 牛乳	小麦粉、かぼちゃ、砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、サラダ油、牛乳	エネルギー 577kcal 蛋白質 21.5g 脂質 22.1g カルシウム 178mg
17	のり塩おかし 麦茶	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、豚肉、じゃがいも、玉葱、醤油、酒、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	サンドウィッチ 牛乳	食パン、チーズ、ブルーベリージャム、牛乳	エネルギー 505kcal 蛋白質 19.5g 脂質 10.9g カルシウム 48mg
18	サッポロポテト 麦茶	豚肉のねぎ塩丼 焼きビーフン 中華スープ(豆腐・もやし)	米、豚肉、キャベツ、黄ピーマン、生姜、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	大学芋 麦茶	さつまいも、サラダ油、砂糖、醤油、片栗粉、ごま、麦茶	エネルギー 576kcal 蛋白質 20.9g 脂質 22.2g カルシウム 224mg

※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。)
 ※★は新メニューです。

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	月	ぼたぼた焼 麦茶 ごはん カレイの香味揚げ 付)小松菜の和え物 ひじきの煮物◎ すまし汁(麩・ねぎ)	米、カレイ、片栗粉、サラダ油、砂糖、 醤油、酢、ごま、生姜、白ねぎ、小松 菜、えのき、めんつゆ、ひじき、油揚 げ、大豆、人参、みりん、麩、ねぎ、昆 布だし、和風だし、塩	焼きそば 牛乳	焼きそば麺、豚肉、も やし、人参、中濃ソー ス、オイスターソー ス、ごま油、サラダ 油、牛乳	エネルギー 515kcal 蛋白質 20.1g 脂質 15.9g カルシウム 191mg	
21	火	星たべよ 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、トマト缶、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、玉葱、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 552kcal 蛋白質 18.6g 脂質 18.2g カルシウム 219mg	
22	水	クラッカー 麦茶 ごはん 厚揚げの五目炒め 野菜ナムル 中華スープ(春雨・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、酒、片栗 粉、チンゲン菜、もやし、鶏がらだし、 塩、ごま油、春雨、大根の葉	ふラスク 牛乳	麩、メープルシロッ プ、サラダ油、砂糖、 牛乳	エネルギー 566kcal 蛋白質 19.2g 脂質 18.3g カルシウム 230mg	
23	木	きなこおかき 麦茶 ハヤシライス 豆サラダ いちごゼリー コンソメスープ(白菜・きくらげ)	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、枝豆、イタリアンドレッ シング、砂糖、いちごゼリーの素、白菜、 きくらげ、野菜ブイヨン、塩	ツナコーンおやき 牛乳	じゃがいも、片栗粉、 ツナ、コーン、青のり、 サラダ油、醤油、牛乳	エネルギー 569kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.8g カルシウム 199mg	
24	金	アンパンマンせんべい 麦茶 ごはん たらの照り焼き 付)甘煮人参 さつまいも煮 味噌汁(玉葱・なす)	米、たら、生姜、醤油、砂糖、酒、サラ ダ油、人参、さつまいも、玉葱、なす、 昆布だし、和風だし、みそ	ココロ揚げ 牛乳	高野豆腐、砂糖、片 栗粉、きな粉、塩、サ ラダ油、牛乳	エネルギー 548kcal 蛋白質 18.4g 脂質 19.1g カルシウム 91mg	
25	土	野菜ハイハイ 麦茶 焼き鳥丼 マカロニサラダ 味噌汁(しめじ・オクラ)	米、鶏肉、醤油、みりん、砂糖、サラダ 油、のり、マカロニ、人参、きゅうり、イ タリアンドレッシング、しめじ、オクラ、 昆布だし、和風だし、みそ	五平もち 麦茶	米、みそ、砂糖、みり ん、ごま、麦茶	エネルギー 577kcal 蛋白質 21.8g 脂質 19.4g カルシウム 186mg	
27	月	のり塩おかき 麦茶 ごはん 肉じゃが 白菜ときゅうりのポン酢和え ★パインゼリー 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、酒、 きゅうり、白菜、コーン、ポン酢、パイン ゼリーの素、白ねぎ、油揚げ、ごぼう、 昆布だし、みそ	☆誕生会☆ ショートケーキ風 麦茶	食パン、ホイップク リーム、いちごジャ ム、みかん缶、麦茶	エネルギー 554kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.9g カルシウム 190mg	
28	火	ぼたぼた焼 麦茶 納豆ごはん さけの塩焼き 付)ほうれん草の磯和え 若竹煮 すまし汁(えのき・キャベツ)	米、納豆、めんつゆ、さけ、塩、サラダ 油、ほうれん草、醤油、のり、たけの こ、わかめ、和風だし、砂糖、酒、えの き、キャベツ、昆布だし、みそ	そぼろおにぎり 牛乳	米、鶏ミンチ、醤油、 砂糖、生姜、ごま、牛 乳	エネルギー 592kcal 蛋白質 19.7g 脂質 18.6g カルシウム 193mg	
29	水	サッポロポテト 麦茶 ごはん ハンバーグ 付)いんげん ツナとカリフラワーのサラダ 中華スープ(大根・大根の葉)	米、鶏豚ミンチ、塩、玉葱、豆腐、マッ シュポテト、サラダ油、ケチャップ、砂 糖、いんげん、醤油、ツナ、カリフラ ワー、コーン、ボン酢、大根、大根の 葉、中華だし	バナナケーキ 牛乳	小麦粉、バナナ、片 栗粉、砂糖、サラダ 油、ベーキングパウ ダー、牛乳	エネルギー 517kcal 蛋白質 16.0g 脂質 12.9g カルシウム 58mg	
30	木	星たべよ 麦茶 ごはん 赤魚の生姜焼き 付)白菜のおかか和え 春雨サラダ バナナ 野菜つみれのすまし汁	米、赤魚、生姜、醤油、砂糖、酒、みり ん、サラダ油、白菜、かつお節、春雨、 きくらげ、きゅうり、人参、冷やし中華 のたれ、バナナ、ほうれん草、野菜つ みれ、昆布だし、和風だし、塩	ごまクッキー 牛乳	小麦粉、ごま、砂糖、 サラダ油、牛乳	エネルギー 600kcal 蛋白質 20.3g 脂質 18.4g カルシウム 184mg	
31	金	クラッカー 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)	ロールパン、ミルクパン、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、塩、白ねぎ、わかめ、野菜ブイヨ ン	茶飯おにぎり 牛乳	米、醤油、みりん、和 風だし、牛乳	エネルギー 500kcal 蛋白質 17.2g 脂質 11.4g カルシウム 54mg	

※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。)

※★は新メニューです。