



2020年5月

献立表

認定こども園 慈光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(mg)	
		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	3時おやつ	以上児	未満児
01 (金)	ご飯 豚汁 ひじきの炒め煮 バナナ	牛乳 米、じゃがいも、米粉、砂糖、大豆油、グラニュー糖、ごま油、サラダ油、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、おから、豆乳、味噌、油揚げ、大豆	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ひじき、バナナ	おやさいせんべい 麦茶 ごまドーナツ 麦茶	529 18.9 16.6 1.3	496 16.1 15.2 1.1
02 (土)	とん汁うどん オレンジ 牛乳	うどん、じゃがいも、ごま油	牛乳、豚肉、味噌	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、オレンジ	ハッピーターン 麦茶 ビスコ(未満) ビスコ・おやさいせんべい(以上)	412 12.0 14.5 2.0	363 9.9 13.3 1.6
07 (木)	コッペパン チキンクリームシチュー コールスローサラダ バナナ	牛乳 コッペパン、米、じゃがいも、米粉、サラダ油、砂糖、オリーブ油	牛乳、豆乳、鶏肉、鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、しめじ、コーン、アスパラガス、塩こんぶ、レーズン、のり、バナナ	ばりんこせんべい 麦茶 昆布おにぎり 麦茶	536 19.1 16.7 1.8	429 14.6 14.5 1.4
08 (金)	花ずし 若竹汁 オレンジ 牛乳	【花まつり】 さつまいも、米、砂糖、三温糖、ごま	牛乳、豆腐、さけ	パイナップル、たけのこ、コーン、みかん、にんじん、さやえんどう、わかめ、オレンジ	アスパラガスビス 麦茶 フルーツきんとん 牛乳	486 18.8 12.3 1.7	427 15.8 11.6 1.4
09 (土)	お弁当				ビスコ 味しらべ(未満) 味しらべ・アンパンマンビスケット(以上)	52 0.5 2.0 0.2	73 0.8 3.0 0.2
11 (月)	ご飯 レバーのケチャップ和え 涼ばん三糸 ベビーパン	牛乳 米、はるさめ、片栗粉、大豆油、砂糖、ごま油	牛乳、豚レバー、大豆、カルピス、鶏ささみ肉、豚ひき肉	バナナ、みかん、パイナップル、もも、きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ	おやさいせんべい 麦茶 フルーツボンチ 麦茶	522 15.9 12.9 1.0	456 13.1 11.6 0.9
12 (火)	ご飯 そぼろ肉じゃが キャベツの磯あえ オレンジ	牛乳 じゃがいも、米、米粉、黒砂糖、サラダ油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、豆乳、味噌	キャベツ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、のり、オレンジ	アンパンマンビスケット 麦茶 米粉蒸しパン 麦茶	487 15.4 13.0 1.1	409 12.6 10.9 1.0
13 (水)	ご飯 メルルーサの味噌マヨ焼き 吉野汁 バナナ	牛乳 米、片栗粉、マヨネーズ(卵不使用)、サラダ油	牛乳、メルルーサ、豆腐、鶏肉、油揚げ、ちくわ(卵・乳・小麦粉不使用)、味噌	かぼちゃ、だいこん、にんじん、ねぎ、バナナ	ハッピーターン 麦茶 かぼちゃもち 麦茶	489 21.4 15.5 1.4	430 16.9 14.6 1.2
14 (木)	ご飯 豆腐ハンバーグ 葉っぱ野菜のごま和え ベビーパン	牛乳 じゃがいも、米、ごま、砂糖、片栗粉、サラダ油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、チーズ、粉豆腐、バター	キャベツ、ほうれんそう、パイナップル、たまねぎ、コーン、にんじん	どうぶつビスケット 麦茶 じゃが芋のチーズ焼き 麦茶	446 16.9 13.9 1.1	409 14.2 14.1 0.9
15 (金)	コッペパン マグロのパーベキュー風 コロコロサラダ 野菜中華スープ	【誕生会】 プテケーキ (0・1歳児 オレンジ) 牛乳 コッペパン、じゃがいも、片栗粉、大豆油、砂糖、オリーブ油、ごま	牛乳、びんながまぐろ	にんじん、だいこん、たけのこ、コーン、きゅうり、りんご、レモン、わかめ、バナナ、オレンジ	アンパンマンせんべい 麦茶 バナナ・オレンジ 麦茶	506 22.2 16.1 2.0	397 16.8 12.9 1.6
16 (土)	野菜たっぷり焼きそば オレンジ 牛乳	中華麺、サラダ油	牛乳、豚肉	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、青のり、オレンジ	アスパラガスビス 麦茶 味しらべ(未満) 味しらべ、ぼたぼた焼き(以上) 麦茶	397 14.0 10.8 1.7	343 11.8 10.2 1.3
18 (月)	ご飯 豚肉のすき焼き煮 スティックきゅうり バナナ	牛乳 米、砂糖、米粉、サラダ油	牛乳、豆腐、豚肉、豆乳、凍り豆腐、きな粉、かつお節	はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、バナナ	どうぶつビスケット 麦茶 凍り豆腐のきな粉トースト 麦茶	511 21.4 18.3 1.2	442 16.9 16.1 1.0
19 (火)	コッペパン サワラ味噌バターソース 春雨スープ パイン	牛乳 さつまいも、コッペパン、片栗粉、砂糖、はるさめ、大豆油、オリーブ油	牛乳、さわら、味噌、バター	パイナップル、にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、レモン、チンゲンサイ	アンパンマンせんべい 麦茶 さつま芋のレモン煮 麦茶	511 16.8 17.0 1.9	372 12.0 12.5 1.4
20 (水)	ご飯 納豆味噌 田舎汁 オレンジ	牛乳 じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、サラダ油、ごま	牛乳、豆腐、納豆、豚ひき肉、鶏肉、味噌、油揚げ	かぼちゃ、ねぎ、にんじん、ごぼう、オレンジ	北の卵サブレ 麦茶 いももち 麦茶	501 20.0 16.1 1.3	456 16.9 14.4 1.1
21 (木)	ガーリックピラフ 春キャベツのスープ 《年長お弁当》 ヨーグルト	【芋の苗植え】 米、米粉、砂糖、大豆油、サラダ油、グラニュー糖、マカロニ	牛乳、豚ひき肉、豆乳、おから、ヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、アスパラガス、ピーマン、えのきたけ	ばりんこせんべい 麦茶 かぼちゃドーナツ 牛乳	512 15.5 15.3 1.4	447 13.2 13.9 1.3

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	エネルギー (kcal)	
		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	3時おやつ	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
22 (金)	豚のしょうが焼き井 切り干し大根のみそ汁 オレンジ 牛乳	米、マカロニ、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、 きな粉、味噌	たまねぎ、かぼ ちや、にんじん、切 り干しだいこん、オ レンジ	卵ボーロ 麦茶 マカロニきな粉 麦茶	468	401
23 (土)	お弁当				ハッピーターン アスパラガスビス(未満) アスパラガスビス・おやさいせんべい(以上)	80	90
25 (月)	コッペパン 牛乳 チキンポトフ たっぷり野菜とひじきのサラダ バナナ	コッペパン、じゃがい も、米、砂糖、オ リーブ油、サラダ油	牛乳、鶏肉、チーズ	キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、きゅ うり、セロリー、ひじ き、のり、バナナ	星たべよ 麦茶 チーズおにぎり 麦茶	501	418
26 (火)	ご飯 牛乳 鮭のコーンマヨネーズ 竹輪と豆腐のスープ オレンジ	米、砂糖、大豆油、 マヨネーズ(卵不使 用)、片栗粉、ごま	牛乳、豆腐、さけ、 ちくわ(卵・乳・小麦 粉不使用)、チーズ	かぼちや、チンゲン サイ、たけのこ、ク リームコーン、オレ ンジ	アンパンマンビスケット 麦茶 大学かぼちや 麦茶	500	409
27 (水)	コッペパン ベビーバイン 鶏肉のマーマレード焼き コロコロ野菜のトマトスープ 牛乳	コッペパン、じゃがい も、砂糖、米粉、 サラダ油	牛乳、ヨーグルト、 鶏肉、大豆、鶏ひき 肉	たまねぎ、トマト、 パインアップル、にん じん、ブロッコリー、 もも、みかん、マー マレード、レーズン	ぱりんこせんべい 麦茶 ヨーグルト和え 麦茶	519	445
28 (木)	ご飯 牛乳 さわらの照り焼き 厚揚げと野菜の味噌汁 オレンジ	さつまいも、米、 じゃがいも	牛乳、さわら、厚揚 げ、鶏肉、味噌	こまつな、たまね ぎ、にんじん、オレ ンジ	アスパラガスビス 麦茶 ふかし芋 麦茶	456	401
29 (金)	ご飯 【こいのぼり運動会】 ミートボールカレー 子供の日デザート 牛乳	米、じゃがいも、片 栗粉、砂糖	牛乳、ヤクルト、豚 ひき肉、スキムミル ク、きな粉、バター	りんご、レモン、た まねぎ、にんじん	ハッピーターン・アップルジュース(未満児) ヤクルト(以上児) ミルクくずもち 麦茶	579	501
30 (土)	ツナスパゲティー オレンジ 牛乳	スパゲティ、オリー ブ油	牛乳、ツナ、バター	たまねぎ、マッシュ ルーム、ピーマン、 パプリカ、のり、オ レンジ	アンパンマンせんべい 麦茶 どうぶつビスケット(未満) 動物ビスケット・ぼたぼた焼き(以上)	481	373

献立の1ヶ月平均栄養価

以上児

エネルギー452Kcal

蛋白質 16.8g

脂質 13.9g

食塩 1.4g

未満児

エネルギー 391Kcal

蛋白質 13.6g

脂質 12.5g

食塩 1.1g

※献立は都合により変更することがあります。

