

献立表

2021年05月

小金井けやきの森認定こども園

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時,○は午後おやつ)</small>
		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 土	クリームライス マカロニスープ りんご	米、○砂糖、マカロニ、油、米粉	○牛乳、さけ、豆乳、◎牛乳	りんご、○にんじん、ほうれんそう、○オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、○レモン果汁、○粉かんでん	◎牛乳 ◎マリービスケット ○牛乳 ○キャロットゼリー
06 木	御飯 南瓜と玉葱のみそ汁 豚肉と野菜のカレー炒め ちくわ磯辺揚げ 甘夏	米、○ホットケーキ粉、油、小麦粉、片栗粉	○牛乳、豚肉、ちくわ、みそ、○卵、○脱脂粉乳、○加糖練乳、◎牛乳	なつみかん、たまねぎ、かぼちゃ、○りんご缶、にんじん、ピーマン、あおのり	◎牛乳 ◎ウエハース ○牛乳 ○りんごケーキ
07 金	グリンピース御飯 豚汁 鮭の塩焼き ゆでアスパラ ひじきの煮物	米、じゃがいも、○さつまいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、○油、ごま油、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○豆乳、豚肉、○卵、みそ、油揚げ、◎牛乳	にんじん、グリーンアスパラガス、たまねぎ、グリンピース、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、◎バナナ	◎牛乳 ◎バナナ ○牛乳 ○さつまいも 蒸しパン
08 土	ツナサンド トマトスープ 鶏肉のマーマレード焼き ミニゼリー	○米、ロールパン、片栗粉、○砂糖、砂糖、マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○鶏ひき肉、鶏ひき肉、◎牛乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、マーマレード、○あおのり、きゅうり	◎牛乳 ◎ビスコ ○牛乳 ○そぼろおにぎり
10 月	麦ごはん 麩のすまし汁 鶏肉のごまみそ焼 筍と根菜の煮物 フルーツカクテル	米、○ビーフン、押麦、油、砂糖、○油、焼ふ、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○豚肉、みそ、◎牛乳	たけのこ、ごぼう、りんご缶、○もやし、○にんじん、○たまねぎ、○にら、にんじん、バナナ、みかん缶、黄桃缶、えのきたけ、グリンピース、ねぎ、ごま、干しいたけ、レモン果汁	◎牛乳 ◎ソフトサラダせんべい ○牛乳 ○焼きビーフン
11 火	カレーライス かぶのスープ キャベツのさっぱりサラダ 甘夏	米、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉、○豆乳、ベーコン	なつみかん、たまねぎ、キャベツ、○黄桃缶、かぶ、にんじん、かぶ葉、レモン果汁、○粉かんでん、ごま、	◎麦茶 ◎マリービスケット ○牛乳 ○豆乳ももゼリー
12 水	きつねうどん つくねの照り煮 スナックえんどう添え 粉ふき芋 バナナ	ゆでうどん、じゃがいも、○米、油、砂糖、片栗粉、○油	○牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、○鶏ひき肉、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、スナックえんどう、ねぎ、○たまねぎ、たけのこ、ピーマン、しいたけ、○にんじん、○グリンピース、あおのり	◎牛乳 ◎ほたぼたやき ○牛乳 ○ケチャップライス
13 木	御飯 コーンの中華風スープ さわらの油淋鶏風 トマト 春雨サラダ	米、○ロールパン、片栗粉、油、はるさめ、○グラニュー糖、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、◎チーズ	トマト、にんじん、コーン缶、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、干しいたけ、しょうが	◎麦茶 ◎チーズ ○牛乳 ○あげばん
14 金	ゆかり御飯 玉葱とわかめのみそ汁 揚げ豆腐の和風あんかけ 南瓜の甘煮	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、○バター、押麦、油、○はちみつ、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、○バナナ、えのきたけ、いんげん、ごま、カットわかめ、黒きくらげ	◎牛乳 ◎クラッカー ○牛乳 ○ハニーバナナケーキ
15 土	豚丼 なすと玉ねぎのみそ汁 オレンジ	米、○食パン、油	○牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、なす、ねぎ、○りんごジャム、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	◎牛乳 ◎雪の宿 ○牛乳 ○りんごジャムサンド
17 月	御飯 なめこのみそ汁 あじフライ 千キャベツ 卵の花	米、○強力粉、○小麦粉、○バター、○メープルシロップ、油、パン粉、小麦粉、○はちみつ、砂糖	○牛乳、あじ、鶏ひき肉、おから、みそ、赤みそ、卵	キャベツ、にんじん、なめこ、だいこん、こまつな、ねぎ	◎麦茶 ◎ウエハース ○牛乳 ○ケンタッキー風 ビスケット
18 火	中華丼 にらと豆腐のスープ キャベツとささみの 中華サラダ オレンジ	米、○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉、鶏ささ身、○ツナ水煮缶、○卵、◎牛乳	オレンジ、はくさい、キャベツ、もやし、にんじん、にら、たけのこ、しいたけ、ねぎ、○たまねぎ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	◎牛乳 ◎ソフトサラダせんべい ○牛乳 ○ツナパン

献立表

2021年05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	(◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
19 水	麦ごはん コーンと卵のスープ 厚揚げのみそ炒め きゅうりの酢の物	米、○ホットケーキ粉、押麦、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉、○つぶしあん、卵、○卵、みそ、◎牛乳	クリームコーン缶、きゅうり、たまねぎ、みかん缶、にんじん、コーン缶、ねぎ、ピーマン、あさつき、カットわかめ、干しいたけ、にんにく、しょうが	◎牛乳 ◎ミニゼリー ○牛乳 ○どら焼き
20 木	ロールパン 野菜スープ 鶏肉のトマト煮込み いんげんのソテー ブルーベリーヨーグルト	ロールパン、○米、油、米粉、○ごま油、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○豚ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、いんげん、りんご、キャベツ、ブルーベリージャム、えのきたけ、○にんじん、○ピーマン、○しいたけ、○ひじき、しょうが、にんにく	◎牛乳 ◎ビスコ ○牛乳 ○ひじきチャーハン
21 金	御飯 切干し大根と南瓜のみそ汁 豚肉の香味焼き ゆでブロッコリー 人参と豆腐のサラダ グレープフルーツ	米、○片栗粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○豆乳、豚肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、○きな粉、◎牛乳	グレープフルーツ、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、コーン缶、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、にんにく	◎牛乳 ◎ほたばたやき ○牛乳 ○豆乳もち
22 土	焼きそば わかめスープ バナナ	焼きそばめん、○米、油	○牛乳、豚肉、○さけ、◎牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、○ごま、○焼きのり、カットわかめ、あおのり	◎牛乳 ◎マリービスケット ○牛乳 ○鮭おにぎり
24 月	三色そばろ井 南瓜のみそ汁 大根と豚肉の煮物 バナナ	七分つき米、○ホットケーキ粉、砂糖、○油、油、ごま油	○牛乳、○ウインナーソーセージ、鶏ひき肉、豚肉、みそ、凍り豆腐、○卵、◎牛乳	バナナ、だいこん、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん、干しいたけ、しょうが	◎牛乳 ◎クラッカー ○牛乳 ◎アメリカンドッグ
25 火	御飯 鶏肉の竜田揚げ じゃが芋と青菜のみそ汁 ピーマンのツナ和え 塩ゆでそら豆 甘夏	米、じゃがいも、片栗粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○豆乳、ツナ油漬缶、みそ、◎牛乳	なつみかん、そらめ、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、○りんご缶、○みかん缶、○ぶどう缶、ねりごま、○粉かんでん、しょうが、○レモン果汁	◎牛乳 ◎雪の宿 ○牛乳 ◎フルーツ寒天
26 水	豆乳クリームスパゲティ 玉葱とセロリのスープ 豆腐の豚肉巻き ブロッコリーサラダ	スパゲティ、○七分つき米、○もち米、小麦粉、油、○砂糖、砂糖	豆乳、木綿豆腐、鶏もも肉、豚肉、○みそ、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、コーン缶、グリーンアスパラガス、セロリ	◎牛乳 ◎ウエハース ○麦茶 ○五平餅
27 木	わかめ麦御飯 キャベツのみそ汁 さわらのさらさ蒸し 筑前煮 チーズ	米、○食パン、押麦、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さわら、鶏もも肉、チーズ、みそ、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、れんこん、にんじん、○コーン缶、板こんにやく、もやし、たけのこ、だいこん、ごぼう、○たまねぎ、○クリームコーン缶、いんげん、さやえんどう、刻みこんぶ、しょうが	◎牛乳 ◎ソフトサラダせんべい ○牛乳 ◎コーンマヨトースト
28 金 <small>誕生日会</small>	じゃこおにぎり 野菜スープ くまさんバーグ ポテトサラダ メロン・オレンジ	米、じゃがいも、○小麦粉、○グラニュー糖、マヨネーズ、パン粉、○バター、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、○ホイップクリーム、しらす干し、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、メロン、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、○黄桃缶、○みかん缶、きゅうり、ねぎ、コーン缶	◎牛乳 ◎マリービスケット ○牛乳 ◎誕生日会ケーキ
29 土	ハヤシライス チキンスープ グレープフルーツ	米、○小麦粉、○油、○砂糖、油	○牛乳、豚肉、○豆乳、鶏ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、グレープフルーツ、かぶ、にんじん、○干しぶどう、マッシュルーム、えのきたけ、かぶ・葉	◎牛乳 ◎ほたばたやき ○牛乳 ◎レーズン蒸しパン
31 月	御飯 白菜のスープ マーボー豆腐 もやしの中華風和え物 甘夏	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、○きな粉、みそ、◎牛乳	なつみかん、はくさい、もやし、ねぎ、こまつな、にんじん、しょうが	◎牛乳 ◎ビスコ ○牛乳 ○マカロニきな粉
☆旬の食材☆ アスパラガス・うど・かぶ・キャベツ・グリーンピース・ごぼう・さやえんどう・椎茸・じゃが芋・ぜんまい・そら豆・筍・にら・レタス・甘夏・イチゴ・グレープフルーツ・メロン・あじ・かつお・さわら・しらす・もずく・わかめ		平均栄養価		エネルギー	572kcal
				たんぱく質	22.1g
				脂質	16.8g