



令和6年度5月どんぐり保育園献立表



日	曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価 エネルギー※注	捕食	材料名(捕食)
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
1・15	水	親子丼 キャベツの昆布あえ だいこんのみそ汁	米、ロールパン、油	牛乳、鶏もも肉、卵、フランクフルト、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきたけ、塩こんぶ、焼きのり、カットわかめ	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、ケチャップ、食塩	ホットドッグ 牛乳	577kcal	焼きうどん キウイ	押しうどん、ごま油、豚肉(もも)、キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり、ウスターソース
2	木	そらまめと昆布のご飯 おさかなバーグ コールスローサラダ 麩のすまし汁	米、食パン、片栗粉、マヨネーズ、焼ふ、油、砂糖	牛乳、いわし、鶏ひき肉、ハム	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、いちごジャム、にんじん、そらまめ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、コーン缶、グリーンアスパラガス	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、酢	こいのぼりおやつ 牛乳	555kcal	ロールパン かぶのスープ	ロールパン、ベーコン、かぶ、かぶ、豚肉、にんじん、コンソメ、食塩
18	土	御飯 さわらのカレー揚げ かぼちゃのマリネ きのこのスープ	米、食パン、油、小麦粉、砂糖	牛乳、さわら、とろけるチーズ、ウインナー、卵	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、しめじ、コーン缶、ピザトースト	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	ピザトースト 牛乳	580kcal	スープスパゲティ バナナ	スパゲティ、オリーブ油、ベーコン、パセリ、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、しめじ、コンソメ、食塩、こしょう
3・2	月	ハヤシライス チーズちくわ 野菜のピクルス バナナ	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、ちくわ、チーズ、バター	バナナ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、マッシュルーム、いちごジャム、赤ピーマン、かんで	ハヤシルウ、ケチャップ、酢、ウスターソース、食塩	いちごミルク寒天	606kcal	ゆかりおにぎり じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、赤みそ(淡色辛みそ)、ねぎ、煮干だし汁
7・21	火	きつねうどん はんぺんのツナおやき かぶのマヨネーズ和え 夏みかん	干しうどん、米、油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	牛乳、はんぺん、油揚げ、鶏もも肉、さけ(塩)、ツナ水煮缶、ハム、ごま	なつみかん、にんじん、かぶ、だいこん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、焼きのり、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	鮭おにぎり 牛乳	603kcal	白菜の卵とじ わかめのみそ汁	米、卵、油揚げ、赤みそ(淡色辛みそ)、はくさい、ねぎ、えのきたけ、にんじん、焼きのり、カットわかめ、煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩
8	水	御飯 鶏肉のねぎみそ焼 小松菜のごま和え 若竹汁	米、食パン、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、すりごま、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、きゅうり、にんじん、たけのこ、いちごジャム、ねぎ、えのきたけ、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ジャムサンド 牛乳	565kcal	にゅうめん バナナ	干しとうもろこし、鶏もも肉、バナナ、ねぎ、にんじん、きゅうり、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
9・23	木	豆乳坦々うどん ジャーマンポテト ブロッコリーのチーズ焼き キウイフルーツ	じゃがいも、干しうどん、小麦粉、油、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豆乳、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、ウインナー、干しえび、かつお節、アサヒ	キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、緑豆、もやし、チンゲンサイ、パセリ、あ	中華だしの素、ケチャップ、食塩、こしょう	お好み焼き 牛乳	625kcal	クロワッサン かぼちゃのスープ	クロワッサン、コンソメ、油、かぼちゃ、たまねぎ、コンソメ
22	水	タコライス風 さつまいもサラダ コンソメスープ バナナ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム、粉チーズ、生クリーム	バナナ、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、キャベツ、いちご、ピーマン、干しぶどう、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、おろしにんにく、こしょう	お誕生日ケーキ 牛乳	655kcal	たまごサンド オレンジ	食パン、マヨネーズ、卵、オレンジ、きゅうり
10・24	金	さばのそぼろご飯 厚揚げと青梗菜の甘酢炒め トマト ニラ玉汁	米、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、さば、卵、バター	トマト、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、ごぼう、にら	かつおだし汁、しょうゆ、酒、ケチャップ、酢、中華だしの素、食塩	ココア蒸しパン 牛乳	601kcal	菜飯おにぎり けんちん汁	米、さといも、油揚げ、だいこん、こまつな、ごぼう、ねぎ、にんじん、かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩
11・25	土	いわしの蒲焼丼 ほうれん草の白和え なめこの味噌汁	米、小麦粉、しらたき、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、いわし、卵、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、バター	ほうれんそう、にんじん、なめこ、いんげん、ねぎ、干しぶどう、しょうが、焼きのり	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	レーズンクッキー	601 kcal	そうめんチキンルー 伯東缶	キャベツ、豚小間、人参、玉ねぎ、鶏がら粉、酒、しょうゆ、ごま油、そうめん、桃
20	月	御飯 ホイコーロー もやしのナムル はるさめスープ	米、ホットケーキ粉、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ハム、クリームチーズ、米みそ(赤色辛みそ)、無塩バター、黒ごま、ごま	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、チンゲンサイ、コーン缶、ピーマン、えのきたけ、赤ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが	酒、酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩	黒ゴマチーズカップケーキ 牛乳	586kcal	ぶどうばん チキンスープ	ぶどうパン、鶏ひき肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、食塩、コンソメ
14・28	火	トマトうどん さつま揚げのバターしょうゆ炒め にんじんしりしり 夏みかん	干しうどん、米、もち米、砂糖、油	牛乳、さつま揚げ、鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、きな粉、バター	にんじん、なつみかん、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、えのきたけ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	きな粉おはぎ 牛乳	557kcal	納豆御飯 すまし汁	米、乾きわり納豆、木綿豆腐、はくさい、えのきたけ、卵、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
29	水	御飯 あじフライ ほうれん草とえのき茸のお浸し かぼちゃのみそ汁	米、食パン、油、砂糖、パン粉、小麦粉	牛乳、あじ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	ほうれんそう、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、こしょう	フレンチトースト 牛乳	542kcal	たぬきうどん バナナ	押しうどん、天かす、砂糖、鶏もも肉、パセリ、こまつな、ねぎ、にんじん、だいこん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
16・30	木	けんちんうどん 擬製豆腐 きゅうりの梅しらす和え バナナ	じゃがいも、干しうどん、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、鶏もも肉、しらす干し、油揚げ	バナナ、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ、ごぼう、しいたけ、さやえんどう、カットわかめ、うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	フライドポテト 牛乳	545kcal	中華丼 たまごスープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖、豚肉(もも)、卵、かまぼこ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、にんじん、照りくわげ、しょうが、にんにく、中華スープ、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう
17・31	金	御飯 ポークチャップ アスパラサラダ コーンスープ	米、焼きそばめん、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、卵、豚肉(肩)	クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、グリーンアスパラガス、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、もやし	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、酢、食塩、パセリ粉、こしょう	塩焼きそば 牛乳	578kcal	ツナサンド オレンジ	食パン、マヨネーズ、ツナ油漬缶、オレンジ



・1～2歳児については分量を調節し、3～5歳児のおおよそ8割程度を目安に提供して
 ・仕入れた食材により、メニューを変更する場合がございますのでご了承下さい。

年齢	どんぐり給与栄養目標	どんぐり平均栄養
3～5歳	エネルギー590Kcal	エネルギーKcal
1～2歳	エネルギー431Kcal	エネルギーKcal