



2021年5月

アルテ子どもと木幼保育園

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	(○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
1・15 土	ミートスパゲティ ジャーマンポテト 洋風スープ	スパゲティ、小麦粉 じゃが芋、油 バター ○米、○もち米 ○砂糖	豚ひき肉、ベーコン ○牛乳、○きな粉	玉ねぎ、にんじん コーン、パセリ	◎牛乳 ○牛乳 ○きな粉おはぎ
6・20 木	ドライカレーライス ブロッコリーとツナのサラダ 果物	米、小麦粉、バター 油、マヨネーズ ○野菜パン	豚ひき肉、ツナ ○牛乳	玉ねぎ、にんじん ピーマン 干しぶどう しょうが、にんにく ブロッコリー、コーン 果物	◎牛乳 ○牛乳 ○野菜パン
7 金	ご飯 こいのぼりバーグ スパゲティサラダ 野菜スープ	米、パン粉 スパゲティ マヨネーズ じゃが芋 ○砂糖	豚ひき肉 スキムミルク ハム、○牛乳	玉ねぎ、きゅうり キャベツ、にんじん トマト、コーン ○オレンジジュース ○アガー ○みかん缶	◎牛乳 ○牛乳 ○フルーツゼリー
21 金	ご飯 鶏のから揚げ 塩昆布和え 豆腐味噌汁 果物	米、油、片栗粉 ○食パン ○バター ○ココア、○砂糖	鶏もも肉、塩昆布 豆腐、油揚げ わかめ、味噌 ○牛乳	しょうが、キャベツ きゅうり、にんじん ねぎ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○ココアサンド
8・22 土	チャーハン ブロッコリーのごま酢和え 中華スープ 果物	米、油、ごま、砂糖 ごま油 ○ホットケーキミックス	ウィンナー、ちくわ 豚肉、あおのり ○牛乳、○牛乳 ○卵、○スキムミルク	玉ねぎ、にんじん ピーマン ブロッコリー チンゲン菜 しょうが、ねぎ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○ホットケーキ
10・24 月	たけのこ入り混ぜご飯 魚の味噌照り焼き アスパラのごま和え かきたま汁 果物	米、砂糖、ごま 片栗粉 ○じゃが芋 ○小麦粉 ○片栗粉	鶏もも肉、さわら 味噌、ちくわ わかめ、卵 ○牛乳、○粉チーズ	たけのこ、にんじん 干しいたけ いんげん、アスパラ チンゲン菜、玉ねぎ 果物、○コーン	◎牛乳 ○牛乳 ○じゃが芋の焼き団子
11・25 火	ご飯 スペイン風オムレツ きゅうりとコーンのサラダ 洋風スープ	米、じゃが芋、油 ○米粉、○砂糖	卵、ベーコン、チーズ 牛乳、ウィンナー ○牛乳、○豆乳	ほうれん草 赤ピーマン、玉ねぎ きゅうり、コーン にんじん、○アガー ○みかん缶	◎牛乳 ○牛乳 ○豆乳みかんパンバロア風
12・26 水	ご飯 鶏のバーベキューソース マセドワーヌサラダ マカロニスープ	米、砂糖、じゃが芋 マヨネーズ マカロニ ○きなこせんべい	鶏もも肉、チーズ ハム、ベーコン ○牛乳 ○ヨーグルト	しょうが、にんにく レモン汁、玉ねぎ りんご、にんじん きゅうり、キャベツ	◎牛乳 ○牛乳 ○ヨーグルト ○お菓子



献立表

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	(〇は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
13・27 木	ご飯 松風焼き ブロッコリーと人参の和え物 味噌汁	米、パン粉、ごま 砂糖、ごま油 じゃが芋 ○ホットケーキミックス	鶏ひき肉、豆腐 卵、味噌、わかめ ○牛乳 ○豆乳 ○きな粉	玉ねぎ、あおのり ブロッコリー、人参 えのき	◎牛乳 ○牛乳 ○きな粉蒸しパン
14 金	ご飯 ハンバーグ スパゲティサラダ 野菜スープ	米、パン粉 スパゲティ マヨネーズ じゃが芋、○砂糖	豚ひき肉 スキムミルク ハム、○牛乳	玉ねぎ、きゅうり キャベツ、にんじん トマト、コーン ○オレンジジュース ○アガー ○みかん缶	◎牛乳 ○牛乳 ○フルーツゼリー
28 金	ご飯 鶏のから揚げねぎソースがけ 塩昆布和え 豆腐味噌汁 果物	米、油、ごま油 ○バター、○砂糖 ○小麦粉、○ココア	鶏もも肉、塩昆布 豆腐、油揚げ わかめ、味噌 ○牛乳、○牛乳 ○生クリーム、○卵	しょうが、キャベツ きゅうり、にんじん ねぎ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○お誕生日ケーキ
17・31 月	わかめご飯 魚のマヨネーズ焼き 納豆和え 味噌汁 果物	米、マヨネーズ ○じゃが芋、○油	炊きこみわかめ 鮭、味噌、ツナ ひきわり納豆 焼きのり 豚肉、○牛乳 ○あおのり	小松菜、キャベツ にんじん、もやし ねぎ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○フライドポテト
18 火	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き そら豆のホクホクサラダ きのこのスープ 果物	米、砂糖 マーマレードジャム 片栗粉、じゃが芋 マヨネーズ、油 ○食パン ○グラニュー糖 ○バター	鶏もも肉、○牛乳	そらまめ、にんじん コーン、レモン汁 えのき、しめじ ねぎ、さやえんどう 果物	◎牛乳 ○牛乳 ○シュガーラスク
19 水	ご飯 豆腐の中華煮 中華スープ 果物	米、ごま油、砂糖 片栗粉、○砂糖 ○片栗粉	豚肉、豆腐 うずらの卵 鶏もも肉、○牛乳 ○豆乳、○きな粉	にんにく、にんじん キャベツ 干しいたけ たけのこ チンゲン菜 玉ねぎ、えのき 果物	◎牛乳 ○牛乳 ○豆乳もち
平均栄養量		乳児	エネルギー 473Kcal	たんぱく質 18.1g	脂質 16.5g
		幼児	エネルギー 617Kcal	たんぱく質 23.4g	脂質 21.5g

※乳児の朝おやつは牛乳になります。
 ※仕入れの状況により、献立、食材が変更する場合があります。