

5 が つ こ ん だ て ひ よ う

メール保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	アレルギー特定原材料	行事
			熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料				
01 士	牛乳 焼きそば けんちん汁 きよみオレンジ	558.0(455.3) 17.0(13.4) 18.2(14.3) 1.9(1.4)	焼きそばめん、米、板こんにゃく、サラダ油、ごま油	牛乳、豚肉(ぼら)、生揚げ、みそ、牛乳	きよみオレンジ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、わかめ、ごぼうの葉、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース	牛乳 ミレービスケット	牛乳 わかめおにぎり	乳 小麦 大豆 ごま	
06 木	牛乳 ごはん 豆腐ともやしのみそ汁 肉じゃが 野菜とさばのごま和え	526.7(404.8) 22.8(16.7) 16.4(13.5) 1.7(1.3)	米、じゃがいも(男爵)、しらたき、サラダ油、さとう	牛乳、豚肉もも肉、木綿豆腐、さば(水煮缶)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、牛乳	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、れんこん(冷凍)、もやし、にんじん、グリーンアスパラガス	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、和風だし、塩	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 お野菜チップス	乳 小麦 大豆 ごま	
07 金	牛乳 ごはん もやしわかめのスープ 鶏のパン粉焼き ツナコーンサラダ	590.3(462.2) 30.4(22.4) 16.4(12.9) 1.5(1.2)	米、米、パン粉、サラダ油、さとう、ごま油	牛乳、鶏むね肉、ツナ缶、味付油揚げ、ごま、牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、ほうれんそう、ごまつな、粒コーン、チンゲンサイ、カットわかめ、パセリ	中濃ソース、すし酢、酢、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 たべっこBABY	牛乳 おいなりさん	乳 小麦 大豆 ごま	
08 土	牛乳 豚肉の甘みそ丼 わかめとおふのすまし汁 きよみオレンジ	535.6(428.5) 17.2(13.3) 16.3(13.0) 1.3(1.1)	七分つき米、小麦粉、さとう、サラダ油、サラダ油、片栗粉、焼ふ	牛乳、豚肉(肩ロース)、調整豆乳ミニ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、牛乳	きよみオレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 きな粉蒸しパン	乳 小麦 大豆	
10 月	牛乳 ミートソースパゲッティ 豆腐と万能ねぎのスープ わかめと玉ねぎのポン酢和え バナナ	545.4(451.3) 24.8(18.9) 18.0(14.3) 2.2(1.7)	スパゲッティ、米、オリーブ油、さとう	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏ササミ(スジ無)、ごま、牛乳	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ごまつな、めし、カットわかめ、万能ねぎ、ゆかりの葉	ケチャップ、コンソメ、ほん酢しょうゆ、ウスターソース、和風だし	牛乳 ミレービスケット	牛乳 ゆかりおにぎり	乳 小麦 大豆 ごま	
11 火	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 鶏肉の照り焼き 切干大根のサラダ	559.5(426.3) 21.9(16.1) 17.4(12.9) 1.7(1.3)	米、小麦粉、片栗粉、さとう、片栗粉、サラダ油、ごま油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、調整豆乳ミニ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、ごま、牛乳	キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ごまつな、きゅうり、切り干しだいこん、にら、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、しょうゆ	牛乳 1才からの かつばえびせん	牛乳 チヂミ	乳 小麦 大豆 ごま えび	
12 水	牛乳 ごはん こまつなわかめのすまし汁 さげのちゃんちゃん焼き きんぴらごぼろ	491.3(371.0) 26.2(16.4) 12.4(10.5) 1.6(1.9)	米、マカロニ、さとう、ごま油、サラダ油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、牛乳	キャベツ、ごまつな、ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩、塩	牛乳 あみじやが	牛乳 きな粉マカロニ	乳 小麦 大豆 ごま	食育(4歳) 姿勢・マナー
13 木	牛乳 菜飯 かぼちゃわかめのみそ汁 ささみフリット ブロッコリーのおかか和え	551.3(425.2) 25.2(18.4) 14.7(12.5) 1.5(1.2)	米、ホトケケ粉、米粉、サラダ油、サラダ油、ごま油、さとう	牛乳、鶏ササミ(スジ無)、調整豆乳ミニ、米みそ(淡色辛みそ)、調整豆乳、かつお節、牛乳	かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ごまつな、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、塩、しょうゆ、ガーリックパウダー、パセリ	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 ホットケーキ	乳 小麦 大豆 ごま	
14 金	牛乳 ごはん 春雨スープ 豚肉の香味焼き 青菜のお浸し	527.5(404.8) 25.1(18.5) 17.6(13.6) 1.7(1.3)	米、米、はるさめ、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ササミ(スジ無)、鶏ひき肉、しらす干し、油揚げ、牛乳	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、はくさい、ごまつな、トウモロコシ(芽ばえ)、にんじん、万能ねぎ、にんにく	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、しょうゆ、中華だし、とりからだし、和風だし	牛乳 たべっこBABY	牛乳 雑炊	乳 小麦 大豆	
15 土	牛乳 きつねうどん 大根とツナのたいたん りんご	456.6(406.4) 20.3(16.9) 11.7(10.4) 2.4(2.0)	ゆでうどん、米、片栗粉、さとう	牛乳、鶏小間、味付油揚げ、ツナ水煮缶、かまぼこ、鮭フレーク、牛乳	だいこん、りんご、ほうれんそう、ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮、みりん、しょうゆ、和風だし、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 鮭おにぎり	乳 小麦	
17 月	牛乳 手作りルウのカレーライス めじろ大根のみそ汁 ささみときゅうりの昆布あえ	535.5(438.1) 23.0(18.0) 11.5(10.3) 1.6(1.3)	米、じゃがいも(男爵)、小麦粉、強力粉、押麦、小麦粉、サラダ油、さとう	牛乳、豚もも肉、鶏ササミ(スジ無)、みそ、ツナ缶、ごま、牛乳	たまねぎ、にんじん、もやし、だいこん、きゅうり、ごまつな、りんご、にんじん、ごぼう、しめじ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、オイスターソース、塩、塩、カレー粉、カレー粉	牛乳 ミレービスケット	牛乳 きんぴらおやき	乳 小麦 大豆 ごま	
18 火	牛乳 ごはん なめこ豆腐のみそ汁 くるくる巻き 青菜の磯和え	513.5(403.8) 22.2(16.6) 16.0(11.7) 1.4(1.7)	米、さつまいも、さとう、パン粉、さとう	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ、黒ごま、牛乳	ほうれんそう、にんじん、もやし、オレンジジュース、なめこ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、レモン果汁、万能ねぎ、粉かんでん、しょうが、刻みのみ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、和風だし、塩	牛乳 1才からの かつばえびせん	牛乳 キャロットゼリー	乳 小麦 大豆 ごま えび	
19 水	牛乳 ごはん 豚汁 たらのケチャップあんかけ 切干大根煮付け	536.9(419.3) 25.3(18.5) 17.1(14.3) 1.7(2.0)	じゃがいも(男爵)、米、サラダ油、片栗粉、さとう、ごま油	牛乳、たら、豚もも肉、厚揚げ、みそ、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、切り干しだいこん、しめじ、ピーマン、ねぎ、しょうが、にんにく、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢、コンソメ、和風だし、塩	牛乳 あみじやが	牛乳 粉ふき芋	乳 大豆 ごま	
20 木	牛乳 ふりかけごはん 人参となすのみそ汁 おからナゲット 小松菜ソテー	528.2(405.1) 26.3(17.5) 19.0(15.5) 1.7(1.4)	米、フルーチェ、イチョ、パン粉、サラダ油	牛乳、鶏ひき肉、調整豆乳、おから、豚ひき肉、みそ、しらす干し、高野豆腐、ゼラチン、ごま、かつお節、牛乳	ごまつな、なす、もやし、たまねぎ、にんじん、粒コーン、刻みこんぶ、にんにく、しょうが、刻みのみ	かつお・昆布だし汁、コンソメ、塩、みりん、しょうゆ	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 豆乳フルーチェ ミレービスケット	乳 小麦 大豆 ごま	
21 金	牛乳 コーンご飯 豆乳スープ タンパクチー参 ブロッコリーと人参のキャロットラペ りんご	561.1(451.2) 25.5(19.2) 14.4(11.4) 1.9(1.4)	米、米、オリーブ油、さとう、揚げ玉、ごま油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、調整豆乳ミニ、ツナ水煮缶、牛乳	りんご、はくさい、にんじん、ブロッコリー、粒コーン、たまねぎ、えのきたけ、塩こんぶ、パセリ	酢、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、カレー粉、和風だし	牛乳 たべっこBABY	牛乳 塩昆布たぬき おにぎり	乳 小麦 大豆 ごま	パーティー
22 土	牛乳 ジャージャー丼 豆腐と水菜のみそ汁 バナナ	515.9(430.2) 17.7(14.0) 15.8(12.7) 1.6(1.2)	米、小麦粉、サラダ油、サラダ油、さとう、片栗粉、さとう	牛乳、豚ひき肉、調整豆乳ミニ、絹ごし豆腐、みそ、つぶしあん(砂糖添加)、牛乳	バナナ、ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、みずな、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 あんこ蒸しパン	乳 小麦 大豆	
24 月	牛乳 ごはん さつま芋ともやしのみそ汁 肉豆腐 小松菜のしらす和え りんご	575.7(458.0) 22.5(17.0) 15.4(12.4) 1.4(1.1)	米、さつまいも、七分つき米、もち米、さとう、さとう	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、牛乳	りんご、たまねぎ、ごまつな、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 きなこおはぎ	乳 小麦 大豆	
25 火	牛乳 麦御飯 かぼちゃわかめのみそ汁 鶏つくね 根菜と厚揚げの煮物	594.1(516.6) 22.8(20.5) 15.9(15.7) 1.5(1.3)	米、米、さいとも(冷凍)、押麦、パン粉、サラダ油、さとう	牛乳、厚揚げ、鶏ひき肉、おから、みそ、鮭フレーク、牛乳	かぼちゃ、だいこん、れんこん(冷凍)、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、和風だし、塩、塩	牛乳 1才からの かつばえびせん	牛乳 鮭おにぎり	乳 小麦 大豆 えび	
26 水	牛乳 ハリハリわかめ御飯 とろみ汁 さわらのごま焼き バナナ	544.9(432.4) 22.5(16.6) 15.7(13.4) 1.2(1.6)	米、ホトケケ粉、さつまいも、サラダ油、さとう、片栗粉	牛乳、さわら、調整豆乳、鶏ササミ(スジ無)、ごま、黒ごま、牛乳	バナナ、はくさい、ほうれんそう、チンゲンサイ、えのきたけ、切り干しだいこん、カットわかめ、焼き込みわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、塩	牛乳 あみじやが	牛乳 さつまいもの 蒸しパン	乳 小麦 大豆 ごま えび	食育(5歳) 栄養・三角食べ
27 木	牛乳 ごはん 玉ねぎとごまつなのみそ汁 一口豚かつ 野菜納豆和え	521.4(465.8) 25.8(21.5) 17.3(16.8) 1.9(1.6)	米、米、さとう、パン粉、サラダ油、小麦粉、さとう	牛乳、豚もも肉、納豆、豚もも肉、みそ、調整豆乳ミニ、かまぼこ、牛乳	ごまつな、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ、にんじん、ごまつな、粒コーン、もやし、キャベツ、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、とりからだし、オイスターソース	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 ちゃんぽん そうめん	乳 小麦 大豆	
28 金	牛乳 ごはん わかめとなめこのみそ汁 高野豆腐と鶏肉の煮物 焼きかぼちゃ	580.7(452.8) 23.1(17.4) 16.3(12.7) 1.6(1.3)	米、米、サラダ油、さとう、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、高野豆腐、みそ、油揚げ、牛乳	かぼちゃ、ごまつな、にんじん、なめこ、ピーマン、ねぎ、にんじん、黒きくらげ、干ししいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、とりからだし、しょうゆ、塩、塩	牛乳 たべっこBABY	牛乳 チャーハン	乳 小麦 大豆 ごま	
29 土	牛乳 ねぎ塩豚 大根と油揚げのみそ汁 きよみオレンジ	591.5(463.5) 18.4(13.2) 22.6(16.7) 1.4(1.1)	米、七分つき米、片栗粉	牛乳、豚小間、みそ、油揚げ	きよみオレンジ、にんじん、だいこん、ねぎ、こんぶ佃煮、焼きのり、レモン	かつお・昆布だし汁、中華だし、とりからだし	牛乳 ミレービスケット	牛乳 昆布おにぎり	乳 小麦 大豆	
31 日	牛乳 野菜そぼろ丼 豆腐ともやしのみそ汁 ひじき煮 バナナ	616.1(484.8) 23.0(17.5) 18.2(14.3) 1.7(1.3)	米、さつまいも、ごま油、さとう、サラダ油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、蒸し大豆、鶏小間、みそ、油揚げ、牛乳	バナナ、にんじん、もやし、たまねぎ、ごまつな、キャベツ、コーン缶、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、和風だし、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 蒸し芋	乳 小麦 大豆 ごま	

★ラーククラスの牛乳の飲み始めは、5/10からとなります。

※献立は変更になる場合があります。