

令和6年5月

## 献立表

保育園コスモ・アレー

日/曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ
		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	調味料	午後おやつ
1・15・29 水	ごはん こまつなとえのきのすまし汁 焼きさばのだいこんおろしソース ふきと牛肉のごまみそ炒め	バナナ 米、スパゲティ、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、さば、牛肉、白みそ、豚肉、無塩バター	バナナ、だいこん、にんじん、ながねぎ、ふき、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、こまつな、しめじ、キャベツ、チンゲンサイ、にんにく、パセリ、えのき	しょうゆ、みりん、食塩、鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁	牛乳 にんじんスティック 牛乳 和風スパゲティ
2・16・30 木	鶏白湯麺 えびのさつま揚げ かぶときゅうりのマリネ	オレンジ 米、生中華めん、油、砂糖、片栗粉	牛乳(低脂肪)、鶏むね肉、はんぺん、えび、鶏ひき肉	オレンジ、かぶ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、みつば、たまねぎ、ながねぎ、かぶの葉、とうもろこし、ひじき、さやえんどう	しょうゆ、みりん、酢、食塩、鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁	牛乳 乾パン 牛乳 ひじきおにぎり
③・17・31 金	キーマカレー ほうれん草と豆腐のスープ キャロットラペ 新じゃがとブロッコリーのクリーミーサラダ	グレープフルーツ 食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、絹ごし豆腐、とろけるチーズ、すりごま	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、なす、トマト、ほうれん草、しいたけ、とうもろこし、ながねぎ、にんにく、しょうが	カレールウ、ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、ウスターソース、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 コーンチーズトースト
④・18 土	ごはん わかめのすまし汁 豚肉の生姜焼き もやしときゅうりのごま酢和え	キウイフルーツ 米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚肉、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、干しいたけ、きゅうり、とうもろこし、切り干しだいこん、しょうが、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 2色クッキー
⑥・20 月	プロフ風チャーハン(ウズベキスタン) チンゲン菜のスープ あじの南蛮漬け たけのことふきの土佐煮	オレンジ 米、干しとうめい、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、あじ、牛肉、かつお節	オレンジ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、だいこん、ふき、ながねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、とうもろこし、きゅうり、さやえんどう、みつば、パセリ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、酢	牛乳 乾パン 牛乳 そうめん
7・21 火	バターロール アスパラときのこのコンソメスープ タンドリーチキン ポテトサラダ	グレープフルーツ 米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、バターロール	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、豚肉	グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、とうもろこし、もやし、しいたけ、きゅうり、ながねぎ、グリーンアスパラガス	ケチャップ、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 五目ごはん
8・22 水	ごはん さといものみそ汁 酢豚 ほうれん草の納豆和え	キウイフルーツ 米、小麦粉、さといも、砂糖、油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、豚肉、卵、バター、白みそ、納豆、かつお節	キウイフルーツ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、干しいたけ、いんげん、しめじ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ケチャップ、酢、鳥がらだし汁	牛乳 サラダせんべい 牛乳 マドレーヌ
9・23 木	スパゲティミートソース 豆腐入りたまごスープ かぶの和風サラダ	バナナ 米、スパゲティ、油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、卵、すりごま	バナナ、かぶ、たまねぎ、トマト、にんじん、とうもろこし、かぶの葉、干しいたけ、きゅうり、かいわれだいこん、にんにく、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩	牛乳 にんじんスティック 牛乳 ツナマヨおにぎり
10・24 金	たけのごはん ほうれん草とお麩のすまし汁 鮭の菜種焼き 新じゃがと牛肉の甘辛煮	グレープフルーツ 米、じゃがいも、強力粉、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、焼ふ	牛乳(低脂肪)、さけ、卵、牛肉、とろけるチーズ、ウインナー、無塩バター	グレープフルーツ、たまねぎ、ほうれん草、たけのこ、ブロッコリー、にんじん、ながねぎ、さやえんどう、パセリ、みつば	しょうゆ、コンソメ、ドライイースト、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ブロッコリーとウインナーのフォカッチャ(イタリア)
11・25 土	豚しゃぶうどん 焼き豆腐の甘酢あんかけ わかめとたまねぎのおかか和え	キウイフルーツ さつまいも、干しうどん、油、片栗粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、木綿豆腐、豚肉、すりごま、かつお節	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、とうもろこし、干しいたけ、グリーンピース、ながねぎ、しょうが、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酢	牛乳 乾パン 牛乳 さつまいものガレット
13・27 月	牛丼 もやしのみそ汁 だいこんのたくあん風漬け ごぼうといんげんの金平炒め	オレンジ 米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳(低脂肪)、牛肉、油揚げ、粉チーズ、すりごま	オレンジ、たまねぎ、だいこん、もやし、にんじん、トマト、ごぼう、えのきたけ、いんげん、ながねぎ、干しいたけ、わかめ、パセリ	しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩、酢、かつお・昆布だし汁	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 トマトクラッカー
14・28 火	きな粉クリームサンド チンゲン菜の中華風スープ キャベツ入りメンチカツ アスパラとたまねぎの和風サラダ	キウイフルーツ 食パン、砂糖、油、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、片栗粉	牛乳(低脂肪)、牛乳、豚ひき肉、卵、バター、きな粉、かつお節	キウイフルーツ、だいこん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、とうもろこし、チンゲンサイ、グリーンアスパラガス、きゅうり、ながねぎ	鳥がらだし汁、酢、食塩、しょうゆ	牛乳 サラダせんべい 牛乳 手作りプリン

平均栄養給与量 552 kcal

\*材料の都合により献立内容を変更する場合があります。  
\*お誕生会の午後のおやつは、バースディケーキへ変更になります。