令和7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 午後おやつ
		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	
1・15・29 木	親子うどん　グレープフルーツ　ルビー マヨシャキサラダ 厚揚げの野菜炒め フライドポテト	米、じゃがいも、干しうどん、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳(低脂肪)、卵、生揚げ、ツナ水煮缶、さけ(塩)、鶏もも肉、チーズ、ごま	グレープフルーツ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、なす、切り干しだいこん、チンゲンサイ、しいたけ、きゅうり、焼きのり	かつおだし、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 鮭・チーズおにぎり
2・16・30 金	かやくごはん　オレンジ ほうれん草とお麩のすまし汁 鮭の洋風焼き 肉じゃが	米、じゃがいも、強力粉、小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖、焼ふ	牛乳(低脂肪)、さけ、豚肉(ばら)、ウインナー、とろけるチーズ、粉チーズ、バター、無塩バター	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、いんげん、しいたけ、コーン、ブロッコリー、さやえんどう、ねぎ	かつおだし、しょうゆ、ケチャップ、食塩、ドライイースト、和風だし、こしょう	牛乳 にんじん 牛乳 ブロッコリーとウインナーのフォカッチャ
③・17・31 土	味噌うどん　くだもの 豚肉といんげんの炒め物 コーンサラダ	さつまいも、干しうどん、油、砂糖、片栗粉	牛乳(低脂肪)、豚肉(ロース)、油揚げ、白みそ、ツナ水煮缶、すりごま	バナナ、トマト、きゅうり、いんげん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、食塩、和風だし	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 さつま芋のガレット
⑤・19 月	中華丼　オレンジ 卵スープ しゅうまい もやしと胡瓜のナムル	米、マカロニ・スパゲティ、しゅうまいの皮、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、豚肉、卵、ベーコン、すりごま	オレンジ、たまねぎ、はくさい、もやし、コーン、きゅうり、たけのこ、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、カットわかめ、干ししいたけ、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、酒、中華だしの、鳥がらだし、食塩、こしょう	牛乳 にんじん 牛乳 ナポリタン
⑥・20 火	バターサンド　バナナ チンゲン菜の中華風スープ 鶏の唐揚げ アスパラとたまねぎの和風サラダ	食パン、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、マヨネーズ	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、卵、バター、かつお節	バナナ、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ねぎ、チンゲンサイ、コーン、きゅうり、にんにく、しょうが	しょうゆ、鳥がらだし、酢、酒、食塩	牛乳 さつまいも 牛乳 マドレーヌ
7・21 水	ごはん　グレープフルーツ　ホワイト 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 牛肉とふきのごまみそ炒め	食パン、米、砂糖、小麦粉、油、ごま油	牛乳(低脂肪)、さば、牛肉(ばら)、卵、バター、白みそ	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ふき、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、えのきたけ、チンゲンサイ、にんにく	かつおだし、鳥がらだし、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 フレンチトースト
8・22 木	鶏白湯麺　オレンジ えびのさつま揚げ ブロッコリーとゆで卵のツナマヨサラダ	じゃがいも、生中華めん、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、卵、はんぺん、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、えび、チーズ、すりごま	オレンジ、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、もやし、万能ねぎ、とうもろこし	鳥がらだし、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 フランスパン 牛乳 じゃが芋お焼き
9・23 金	ハヤシライス　バナナ 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	米、小麦粉、じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳(低脂肪)、牛もも、絹ごし豆腐、卵、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、ほうれんそう、しめじ、グリンピース、ねぎ	ハヤシルウ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 揚げドーナツ
10・24 土	ごはん　くだもの のっぺい汁 豚肉の生姜焼き もやしときゅうりのごま酢和え	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚肉(ばら)、生揚げ	バナナ、だいこん、もやし、にんじん、たまねぎ、しいたけ、きゅうり、とうもろこししょうが	かつおだし、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 パンケーキ
12・26 月	トマひき丼どん　オレンジ チンゲン菜のスープ カレイのきのこソースがけ マカロニサラダ	米、焼きそばめん、油、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、かれい、卵、豚ひき肉、ハム、豚肉(ばら)	オレンジ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、ピーマン、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、コーン	ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、和風だし	牛乳 乾パン 牛乳 焼きそば
13・27 火	丸パン　グレープフルーツ　ルビー 豆腐とエビのスープ 鶏肉のピカタ モントレー	丸パン、もち、じゃがいも、油、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、	牛乳(低脂肪)、卵、絹ごし豆腐、えび、ツナ水煮缶	グレープフルーツ、にんじん、糸みつば、いんげん、干ししいたけ、パセリ	しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳 さつまいも 牛乳 甘からかきもち
14・28 水	ごはん　バナナ なすと玉ねぎのみそ汁 酢豚 ごぼうサラダ	1	牛乳(低脂肪)、豚肉(ばら)、白みそ、バター、油揚げ、ごま	バナナ、たまねぎ、なす、にんじん、ごぼう、しいたけ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	かつおだし、しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩、鳥がらだし	牛乳 にんじん 牛乳 じゃがバター

平均栄養給与量 550 kcal

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