

2024年05月

献立表

未来保育クラブ(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			延長
				熱と力になるもの	皿や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	ご飯 バナナ 豚大根 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(きやべつ・えのき)	セサミクッキー 牛乳	めし、小麦粉、バター、砂糖、ごま、ごま油 食パン、マーガリン	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、淡色みそ チーズ	だいこん、バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、塩こんぶ	チーズトースト
2	木	クロワッサン オレンジ 鶏肉のチーズ焼き かぼちゃサラダ カブのスープ	ぼたもち 牛乳	めし、クロワッサン(生協)、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、つぶしあん(砂糖添加)、チーズ、魚肉ソーセージ、きな粉 チーズ	かぼちゃ、オレンジ、かぶ、たまねぎ、きゅうり、にんじん皮むき、かぶ・葉いちごジャム	クラッカーサンド、チーズ
3	金						
4	土						
5	日						
6	月						
7	火	焼きそば ブロッコリーの中華和え 中華風コーンスープ プチゼリー	煮りんご 牛乳	焼きそばめん、砂糖、片栗粉、油、ごま、ごま油 めし	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵	りんご、ブロッコリー(ゆで)、クリームコーン缶、にんじん(ゆで)、キャベツ、チンゲンサイ(ゆで)、ピーマン、ねぎ、干しぶどう	わかめおにぎり
8	水	三色丼 切干し大根の煮物 みそ汁(小松菜・なめこ) グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳	めし、さつまいも、砂糖、無塩バター、油 食パン	牛乳、鶏ひき肉、卵、油揚げ、淡色みそ、卵(黄)	グレープフルーツ、にんじん、こまつな、なめこ、切り干しだいこん、いんげん(ゆで) ブルーベリージャム	ジャムサンド(ブルーベリー)
9	木	ご飯 りんご さばの塩焼き ひじきの炒め煮 みそ汁(豆苗・あおさ)	中華おこわ 牛乳	めし、米、もち、砂糖、ごま油 ホットケーキ粉	牛乳、さば、焼き豚、ゆで大豆、油揚げ(油抜き)、淡色みそ 牛乳、卵	りんご、にんじん皮むき、にんじん、トウモロコシ、ひじき、干しいたけ、あおさ	ホットケーキ
10	金	ご飯 バナナ チキンピカタ れんこんサラダ みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	あげぼん(グラニュー糖) 牛乳	めし、ロールパン、じゃがいも、グラニュー糖、小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖、マーガリン 砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ水煮缶、淡色みそ チーズ	バナナ、れんこん、たまねぎ、にんじん、コーン缶 かぼちゃ、干しぶどう	かぼちゃの茶巾(チーズ入り)
11	土	ご飯 みかん缶 ボークチャップ スティック野菜 洋風卵スープ	マカロニきなこと 牛乳	めし、マカロニ(ゆで)、砂糖、マヨネーズ、油、バター	牛乳、豚肉(もも)、卵、きな粉、淡色みそ チーズ	みかん缶、きゅうり、にんじん皮むき(ゆで)、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう(ゆで)	せんべい、チーズ
12	日						
13	月	ご飯 オレンジ 厚焼き卵 きやべつと厚揚げのみそ炒め すまし汁(ちくわ・みつば)	ポテトナポリタン 牛乳	めし、じゃがいも、砂糖、油 めし	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、生揚げ、ツナ油漬缶、ちくわ、ウインナーソーセージ、淡色みそ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、みつば(ゆで)、ピーマン 菜飯ふりかけ	菜飯おにぎり
14	火	和風スパゲッティ ごぼうときゅうりのサラダ 野菜スープ ドライブルーン	雑炊 牛乳	マカロニ・スパゲッティ、米、じゃがいも、マヨネーズ、バター、砂糖、すりごま 砂糖、焼ふ、無塩バター	牛乳、ベーコン、鶏ひき肉	たまねぎ、ほうれんそう(ゆで)、ごぼう、にんじん、はくさい、トマト、だいこん、しめじ、きゅうり、キャベツ、ドライブルーン、セロリ、コーン缶	おふラスク
15	水	ご飯 りんご さつぱりしょうが焼き ほうれん草のごま和え みそ汁(麩・わかめ)	焼きうどん 牛乳	めし、ゆでうどん、砂糖、すりごま、焼ふ、油 食パン、マヨドレ	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(肩ロース)、淡色みそ ベーコン	たまねぎ、ほうれんそう(ゆで)、りんご、だいこん、もやし、キャベツ、にんじん皮むき(ゆで)、乾燥わかめ(素干し水戻し)、にんじん皮むき ブルーベリージャム	カリカリトースト
16	木	クロックムッシュ 盛り合わせサラダ スープカレー ヨーグルト	大学芋 牛乳	さつまいも、食パン、砂糖、油、マヨネーズ、黒ごま めし	牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、鶏もも肉、とろけるチーズ、ハム(ボンレス) かつお節	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、なす、トマトビュール、いちごジャム、にんにく、しょうが	おかかおにぎり

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			延長	
				熱と力になるもの	皿や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17	金	ご飯 白桃缶 レバーのかりん揚げ 大根サラダ みそ汁(きやべつ・しめじ)	あんぱん 牛乳	めし、油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま 米粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚レバー、ツナ水煮缶、淡色みそ 豆乳	もも缶(白桃)、だいこん(ゆで)、キャベツ、しめじ、きゅうり、にんじん皮むき(ゆで)、しょうが いちごジャム	蒸しパン(いちごジャム)	
18	土	炒飯 チンジャオロースー わかめスープ バナナ	しらすおにぎり 牛乳	めし、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま(乾)	牛乳、豚肉(もも)、焼き豚、卵、しらす干し	バナナ、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、乾燥わかめ(素干し水戻し)、しいたけ	ワッフル	
19	日							
20	月	ご飯 グレープフルーツ はんぺんの磯辺揚げ 小松菜の納豆あえ きやべつたっぷり豚汁	さつまいももち 牛乳	めし、さつまいも、片栗粉、油、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油 食パン	牛乳、はんぺん、豚肉(もも)、挽きわり納豆、しらす干し、淡色みそ、きな粉、油揚げ	グレープフルーツ、こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、あおのり いちごジャム	ジャムサンド	
21	火	タンメン 蒸し鶏のごまマヨ和え 粉ふきいも りんご	パンブディング 牛乳	ゆで中華めん、じゃがいも、食パン、砂糖、マヨネーズ、すりごま、ごま油 めし、天かす、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩ロース)、卵	りんご、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、しいたけ、にら(ゆで)、にんにく、あおのり ねぎ	たぬきおにぎり	
22	水	ご飯 プチゼリー 鯉のぼりミートローフ きゅうりとコーンのサラダ カラフルスープ	アニマルマドレーヌ 牛乳	めし、無塩バター、小麦粉、砂糖、油、パン粉 めし、砂糖、すりごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、ベーコン 淡色みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、赤ピーマン、黄ピーマン、レモン果汁	五平もち	
23	木	ご飯 バナナ 鮭のちゃんちゃん焼き しらあえ すまし汁(えのき・わかめ)	肉まん(タケノコ・しいたけ) 牛乳	めし、小麦粉、砂糖、油、ごま油、バター、すりごま 食パン、バター、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ きな粉	バナナ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、えのきたけ、乾燥わかめ(素干し水戻し)、ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、しょうが	きなこトースト	
24	金	ご飯 オレンジ 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁(にらたま)	ヨーグルト(ブルーベリー) 麦茶	めし ホットケーキ粉	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、卵、チーズ、淡色みそ、かつお節 牛乳、卵	オレンジ、ブロッコリー、ブルーベリージャム、にんじん、にら(ゆで)	ホットケーキ	
25	土	ピラフ エッグサラダ かぼちゃのポタージュ プチゼリー	ごまトースト 牛乳	めし、食パン、無塩バター、砂糖、マヨネーズ、すりごま、マーガリン、バター パウムクーヘン	牛乳、卵、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	パウムクーヘン	
26	日							
27	月	マーボー丼 春雨サラダ 青梗菜のスープ ドライブルーン	パウンドケーキ 牛乳	めし、砂糖、小麦粉、バター、はるさめ、片栗粉、ごま油 片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、淡色みそ 牛乳	ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん皮むき(ゆで)、ドライブルーン、きゅうり、にんじん、オレンジ、干しぶどう、葉ねぎ	牛乳もち	
28	火	ご飯 バナナ 鶏肉の照り焼き きやべつのゆかり和え みそ汁(油揚げ・あおさ)	揚げごぼう 牛乳	めし、油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ(油抜き)、淡色みそ チーズ	バナナ、ごぼう、キャベツ(ゆで)、にんじん皮むき(ゆで)、きゅうり、あおさ ブルーベリージャム	クラッカーサンド(ジャム)、チーズ	
29	水	ご飯 グレープフルーツ 千草焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(なす・大根)	アップルパイ 牛乳	めし、ぎょうざの皮、砂糖、油、片栗粉 米、油	牛乳、卵、豚ひき肉、かにかまぼこ、淡色みそ	かぼちゃ、りんご、グレープフルーツ、ほうれんそう、なす、にんじん、だいこん、干しいたけ コーン缶	焼きもちおにぎり	
30	木	コッペパン りんご タンドリーチキン キャベツとウインナーの炒め物 オニオンスープ	りんご 牛乳	コッペパン、米、マーガリン、ごま油 砂糖	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、ヨーグルト(無糖)、しらす干し、かつお節	キャベツ、りんご、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ねぎ、にんにく、パセリ オレンジ濃縮果汁、みかん缶、かんてんクック	オレンジゼリー	
31	金	ハヤシライス 大根サラダ 味噌スープ みかん缶	きなこクッキー 牛乳	めし、ホットケーキ粉、バター、砂糖、マヨネーズ、油 ぎょうざの皮	牛乳、豚肉(肩ロース)、ベーコン、ツナ水煮缶、きな粉、淡色みそ とろけるチーズ、ハム	みかん缶、たまねぎ、だいこん、にんじん、もやし、きゅうり、マッシュルーム缶、にら たまねぎ、ピーマン	餃子の皮ピザ	
1か月の平均栄養量 (幼児／昼食・おやつ)		エネルギー		542 kcal		鉄		1.8 mg
		たんぱく質		21.4 g		カルシウム		221 mg
		脂質		17.8 g		ビタミンC		30 mg
		塩分		1.7 g		食物繊維		5.7 g