

# 献立表

令和6年5月

宮前おおぞら保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			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	その他	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
01 水	昼食	① 麦入りごはん ② 豚汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ ひじきのごま味噌サラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油 三温糖 油、白ごま、三温糖	豚もも肉 鶏もも肉 乾燥ひじき	大根、人参、ごぼう、長ねぎ 生姜 キャベツ、人参 オレンジ	米みそ、昆布(だし用)、煮干し 醤油、酒、みりん風 米みそ、酢	558 25.0 16.4	496 22.7 16.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー		
02 木	昼食	① こいのぼりカレーライス ② 切り干し大根としらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉、棒チーズ、焼きのり しらす干し、カットわかめ 棒チーズ	玉ねぎ、人参、アスパラ 切干大根	カレールウ、ケチャップ 酢、醤油、塩	530 19.2 18.3	528 21.1 21.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぶとパイ	春巻きの皮、油、小麦粉	牛乳	バナナ			
07 火	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃのスープ ③ ポークビーンズ ④ キャベツとれんこんのサラダ ⑤ 甘夏	米、押麦 油、三温糖 マヨドレ	ウインナー(卵乳なし) 大豆水煮、豚もも肉	かぼちゃ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ キャベツ、レンコン、人参 甘夏	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 醤油、塩	531 19.8 16.6	464 18.2 16.2
	午後おやつ	① 麦茶 ② フルーツ牛乳かん ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳	バイン缶、みかん缶、粉寒天			
08 水	昼食	① 麦入りごはん ② かぶのすまし汁 ③ 松風焼き ④ ブロccoliーサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖、白ごま 油、三温糖	鶏ひき肉、無調整豆乳 ツナ缶	かぶ、小松菜 玉ねぎ ブロccoliー、人参 オレンジ	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、塩 酢、塩	543 24.0 16.4	468 21.4 15.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② バンキンサンド	ブルマンホワイト(パン)、三温糖	牛乳 牛乳	かぼちゃ、レーズン			
09 木	昼食	① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ カレイの野菜あんかけ ④ 梅肉和え ⑤ バナナ	米 油、小麦粉、片栗粉、三温糖	高野豆腐 カレイ	キャベツ、玉ねぎ もやし、人参、ピーマン かぶ、きゅうり、梅干し(無添加・低塩分) バナナ	米みそ、昆布(だし用)、煮干し 醤油、削り節(だし用)、塩 みりん風、醤油、削り節(だし用)	551 21.0 16.4	489 19.5 16.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のほうれん草ケーキ	米粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳	ほうれん草	ベーキングパウダー		
10 金	昼食	① タンメン ② じゃが芋と鶏肉のバター醤油煮 ③ ボイルえんどう ④ ジューシーオレンジ	焼きそばめん、油、ごま油 じゃが芋、油、三温糖、バター	豚もも肉 鶏もも肉	もやし、キャベツ、人参、にら、長ねぎ、生姜 スナックえんどう ジューシーオレンジ	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 醤油、削り節(だし用) 塩	507 24.1 15.1	455 21.9 15.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃことチーズのおやき風	米、小麦粉	牛乳 ピザ用チーズ、じゃこ、青のり		醤油		
11 土	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 回鍋肉 ④ 中華風きゅうり	米 油、三温糖 ごま油、三温糖	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉	えのき茸 キャベツ、人参、ピーマン、生姜 きゅうり	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、醤油、みりん風 酢、醤油	495 19.9 15.4	446 18.6 15.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナスコーン	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 牛乳	バナナ			
13 月	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ さつまい芋のコロコロサラダ ⑤ 甘夏	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 さつまい芋、油、三温糖 甘夏	油揚げ 鶏もも肉	もやし、チンゲン菜 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 甘夏	米みそ、昆布(だし用)、煮干し ケチャップ、酒、酢、塩 酢、塩	550 23.8 16.5	489 21.7 16.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナの和風パンネ	パンネ、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩		
14 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ 鮭のパン粉焼き ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 ドライパン粉、マヨドレ コーン缶、油	生鮭 豚もも肉	玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、塩、パセリ粉 塩	530 21.6 16.5	459 19.5 15.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② 揚げパン	デュラムファイン(パン)、三温糖、揚げ油	牛乳				
15 水	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ほうれん草のおかか和え ⑤ バナナ	米 油、小麦粉	カットわかめ 鶏もも肉、青のり かつお節	キャベツ、玉ねぎ 生姜 ほうれん草、もやし、人参 バナナ	米みそ、昆布(だし用)、煮干し 醤油、みりん風 醤油	494 22.9 12.4	442 20.8 13.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトもち ③ そら豆の塩ゆで	じゃが芋、片栗粉、バター、三温糖	牛乳 スキムミルク	そら豆	醤油 塩		
16 木	昼食	① ごはん ② なめこと大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ ジューシーオレンジ	米 白滝、三温糖、油 三温糖	木綿豆腐、豚もも肉 カットわかめ	大根、なめこ、万能ねぎ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 ジューシーオレンジ	米みそ、昆布(だし用)、煮干し 醤油、みりん風、削り節(だし用)、酒、塩 酢、醤油、塩	531 23.2 14.1	474 21.3 14.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② ヨーグルト蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト(無糖)、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー		
17 金	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりの煮魚 ④ さつまい芋の白和え ⑤ バナナ	米 三温糖 さつまい芋、白滝、三温糖、白ごま	カットわかめ ぶり 木綿豆腐	キャベツ、人参 生姜 人参 バナナ	米みそ、昆布(だし用)、煮干し 醤油、酒、みりん風 醤油	584 24.2 17.1	516 22.1 16.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきのミルクブレッド	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 スキムミルク、乾燥ひじき		醤油、ベーキングパウダー		

日曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			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	その他	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
18土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめのスープ ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ かぼちゃとツナのサラダ	米 マーマレード マヨドレ	木綿豆腐、カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ にんにく、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、醤油 塩	537 20.0 14.5	479 18.7 14.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② お麩ラスク ③ さつま芋マッシュ	焼麩(小町麩)、油、三温糖 さつま芋、三温糖	牛乳 無調整豆乳				
20月	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃのスープ ③ ポークビーンズ ④ ボイルブロッコリー ⑤ 甘夏	米、押麦 油、三温糖	ウインナー(卵乳なし) 大豆水煮、豚もも肉	かぼちゃ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー 甘夏	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩	543 25.3 18.8	484 23.0 18.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこプリン	三温糖	牛乳 牛乳、きな粉、豆乳ホイップ	粉寒天			
21火	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根としらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	アルファ化米、じゃが芋、油 油、三温糖	豚もも肉 しらす干し、カットわかめ 棒チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根	カレールウ 酢、醤油、塩	552 23.7 16.3	497 22.0 16.6
	午後おやつ	① 麦茶 ② 鶏塩うどん	干しうどん、油	鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	削り節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩		
22水	昼食	① 麦入りごはん ② かぶのすまし汁 ③ 松風焼き ④ キャバツとれんこんのサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖、白ごま マヨドレ	鶏ひき肉、無調整豆乳	かぶ、小松菜 玉ねぎ キャバツ、レンコン、人参 オレンジ	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、塩 醤油、塩	542 22.0 16.3	471 19.9 16.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② バンプキンサンド	ブルマンホワイト(パン)、三温糖	牛乳 牛乳	かぼちゃ、レーズン			
23木	昼食	① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ カレイの野菜あんかけ ④ 梅肉和え ⑤ バナナ	米 油、小麦粉、片栗粉、三温糖	高野豆腐 カレイ	キャバツ、玉ねぎ もやし、人参、ピーマン かぶ、きゅうり、梅干し(無添加・低塩分) バナナ	米みそ、昆布(だし用)、煮干し 醤油、削り節(だし用)、塩 みりん風、醤油、削り節(だし用)	551 21.0 16.4	489 19.5 16.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のほうれん草ケーキ	米粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳	ほうれん草	ベーキングパウダー		
24金	昼食	① タンメン ② じゃが芋と鶏肉のバター醤油煮 ③ ボイルえんどう ④ ジューシーオレンジ	焼きそばめん、油、ごま油 じゃが芋、油、三温糖、バター	豚もも肉 鶏もも肉	もやし、キャバツ、人参、にら、長ねぎ、生姜 スナッパえんどう ジューシーオレンジ	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 醤油、削り節(だし用) 塩	507 24.1 15.1	455 21.9 15.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃことチーズのおやき風	米、小麦粉	牛乳 ピザ用チーズ、じゃこ、青のり		醤油		
25土	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 回鍋肉 ④ 中華風きゅうり	米 油、三温糖 ごま油、三温糖	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉	えのき茸 キャバツ、人参、ピーマン、生姜 きゅうり	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、醤油、みりん風 酢、醤油	495 19.9 15.4	446 18.6 15.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナスコーン	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 牛乳	バナナ			
27月	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ さつま芋のココロサラダ ⑤ 甘夏	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 さつま芋、油、三温糖	油揚げ 鶏もも肉	もやし、チンゲン菜 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 甘夏	米みそ、昆布(だし用)、煮干し ケチャップ、酒、酢、塩 酢、塩	550 23.8 16.5	489 21.7 16.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナの和風パンネ	パンネ、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩		
28火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ 鮭のパン粉焼き ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 ドライパン粉、マヨドレ コーン缶、油	生鮭	玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、塩、パセリ粉 塩	530 21.6 16.5	459 19.5 15.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② 揚げパン	デュラムファイン(パン)、三温糖、揚げ油	牛乳				
29水	昼食	① 麦入りごはん ② 豚汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ ひじきのごま味噌サラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油 三温糖 油、白ごま、三温糖	豚もも肉 鶏もも肉 乾燥ひじき	大根、人参、ごぼう、長ねぎ 生姜 キャバツ、人参 オレンジ	米みそ、昆布(だし用)、煮干し 醤油、みりん風 米みそ、酢	505 25.1 14.5	452 22.6 14.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトもち ③ そら豆の塩ゆで	じゃが芋、片栗粉、バター、三温糖	牛乳 スキムミルク	そら豆	醤油 塩		
30木	昼食	① ごはん ② なめこと大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ バナナ	米 白滝、三温糖、油 三温糖	木綿豆腐、豚もも肉 カットわかめ	大根、なめこ、万能ねぎ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 バナナ	米みそ、昆布(だし用)、煮干し 醤油、みりん風、削り節(だし用)、酒、塩 酢、醤油、塩	547 23.4 14.1	486 21.4 14.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② ヨーグルト蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト(無糖)、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー		
31金	昼食	① ごはん ② キャバツの味噌汁 ③ ぶりの煮魚 ④ さつま芋の白和え ⑤ ジューシーオレンジ	米 三温糖 さつま芋、白滝、三温糖、白ごま	カットわかめ ぶり 木綿豆腐	キャバツ、人参 生姜 人参 ジューシーオレンジ	米みそ、昆布(だし用)、煮干し 醤油、酒、みりん風 醤油	569 24.1 17.0	504 22.0 16.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきのミルクブレッド	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 スキムミルク、乾燥ひじき		醤油、ベーキングパウダー		

※乳児クラスは、午前のおやつとして牛乳がつけます。  
 ※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。  
 ☆2日はこどもの日メニューです。  
 ☆20日のおやつはお誕生会メニューです。

※未食の食材がないか、ご確認をお願いします。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	477kcal	20.8g	15.9g	535kcal	22.6g	15.9g