



# 献立表

北保育園

令和6年5月

日	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1 水	昼食	① こいのぼりランチ ② コーンツナサラダ ③ バナナ	米、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉、スライスチーズ、のり ツナ缶	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、アスパラガス、レンコン キャベツ、きゅうり バナナ	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース 酢、塩
	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 米、押麦	牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
2 木	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	ベーコン 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
	午後おやつ	① 麦茶 ② 鶏塩うどん	干しうどん、油 米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 豚もも肉 しらす干し、カットわかめ チーズ	人参、長ねぎ、ごぼう 玉ねぎ、人参 切干大根	削り節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩 カレールウ 酢、醤油、塩
7 火	昼食	① カレールウ 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	油、三温糖	しらす干し、カットわかめ チーズ	人参、長ねぎ、ごぼう 玉ねぎ、人参 切干大根	削り節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩 カレールウ 酢、醤油、塩
	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	パイ缶、みかん缶、寒天	
8 水	昼食	① 麦入りごはん ② かぶのすまし汁 ③ 松風焼き ④ キャベ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、豆乳 (無調整)	かぶ、小松菜 玉ねぎ キャベツ、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
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド	ブルマンホワイト(パン)、三温糖 米	牛乳 牛乳	かぼちゃ、レーズン	
9 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	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 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、削り節(だし用)、塩 みりん風、醤油、削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のほうれん草ケーキ ③ タンメン	米粉、バター、三温糖 焼きそばめん、油、ごま油 じゃが芋、油、三温糖、バター	牛乳 牛乳 豚もも肉 鶏もも肉	ほうれん草 もやし、キャベツ、人参、にら、長ねぎ、生姜	ベーキングパウダー 醤油、昆布(だし用)、中華だし、素、塩 醤油、削り節(だし用) 塩
10 金	昼食	① じゃが芋と鶏肉のバター醤油煮 ② ボイルえんどう ③ ジューシーオレンジ	じゃが芋、油、三温糖、バター	鶏もも肉	スナックえんどう ジューシーオレンジ	醤油、削り節(だし用) 塩
	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 米	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	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
	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 米、押麦	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 さつま芋のココロサラダ ⑤ 甘夏	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、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナの和風パンネ	パンネ、油 米	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	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
	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 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、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 米みそ、酢
	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 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、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用)、酒、塩 酢、醤油、塩
	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 米	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 さつま芋の白和え ⑤ ジューシーオレンジ	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	キャベツ、人参 生姜 人参 ジューシーオレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油
	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 米	牛乳 スキムミルク、乾燥ひじき		醤油、ベーキングパウダー
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 ⑤ 牛乳	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
	午後おやつ	① 牛乳 ② メロンパン	メロンパン	牛乳		

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつかます。  
※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。



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	475kcal	20.6g	15.7g	536kcal	22.5g	15.7g