

# 令和 3年 5月 献立表

認定こども園長畑幼稚園

日	曜日	献立名	昼食 材料			昼食 エネルギー	おやつ
			血や骨になる (赤)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
3	月	憲法記念日					
4	火	みどりの日					
5	水	こどもの日					
6	木	～こどもの日献立～	鶏肉 豚肉 大豆	米 油 片栗粉	ほうれん草 にんじん	383kcal	筍ごはん
		ごはん こいのぼりパン(バーグ ケチャップソース) ※ほうれん草のソテー ※卵スープ こどもの日ゼリー 麦茶	ベーコン(卵乳→除去ウイナ) 卵(卵→除去) 豆腐 わかめ(えび・かに→除去)	バター(乳→除去マーガリン)	玉ねぎ コーン パセリ		
7	金	※わかめごはん(えび・かに→ごはん) ※ササミフライ ※おなか和え 米粉クレープ 甘茶(0・1歳→麦茶)	鶏肉 かまぼこ・わかめ (えびかに→除去)	米 小麦粉 パン粉 油	ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン	351kcal	さつまいも蒸しパン
10	月	ごはん ※たまごふりかけ(卵乳→わかめ) 春巻き パンパンジー ※フルーツ杏仁(卵乳→フルーツ缶) ※中華風コンスープ 麦茶	豚肉 鶏肉 みそ 卵(卵→除去)	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油	にら たけのこ もやし きゅうり にんじん パイン缶 みかん缶 コーン ししいけ 万能ねぎ	418kcal	ゆかりおにぎり
11	火	ごはん スタミナソテー ※大根サラダ オレンジ ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 ハム(卵乳→除去) 牛乳(乳→麦茶)	米 砂糖 ごま油	玉ねぎ パプリカ ピーマン にら しょうが にんにく 大根 きゅうり コーン オレンジ	444kcal	※バウムクーヘン (卵乳→米粉ケーキ)
12	水	※親子煮(卵→鶏肉の煮物) ※ピーナツ和え(ピーナツ→ごま和え) ※豆腐ナゲット(卵→チキンナゲット) 麦茶	鶏肉 卵(卵→除去) 高野豆腐 おから なると(卵・えび→除去)	米 砂糖 ピーナツ (ピーナツ→ごま和え)	玉ねぎ みつ場 ほうれん草 コーン にんじん	401kcal	黒糖蒸しパン
13	木	※コッパパン(卵乳→除去ロール) ブルーベリージャム ※マカロニのクリーム煮(乳→除去ルウ) ※ウイナーソテー ※牛乳(乳→麦茶)	鶏肉 ウイナ(乳→除去ウイナ) 牛乳(乳→除去・麦茶)	コッパパン (卵・乳→除去ロール) ジャム マカロニ マーガリン 油	玉ねぎ しめじ にんじん コーン グリンピース キャベツ アスパラ にんにく	383kcal	ごましらすおにぎり
14	金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜の納豆あえ 浅漬け 麦茶	鮭 みそ 納豆	米 油 砂糖 ごま ごま油	キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜 大根 きゅうり	308kcal	※メロンパン (卵乳→除去ロールジャムパン)
17	月	ごはん ※はんぺんチーズフライ(卵乳→メンチカツ) ※青菜と干しエビの炒め物 三色豆 ※みそ汁 麦茶	はんぺん・チーズ・卵 (卵・乳→不使用) 干しエビ(えび・かに→除去) うずら豆 いんげん豆 金時豆 油揚げ わかめ(えび→除去) み	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油	小松菜 コーン しめじ 玉ねぎ	406kcal	※プリン ・ウエハース (卵・乳→ゼリー・せんべい)
18	火	ごはん さばの塩焼き 大根おろし 筑前煮 メロン ※牛乳(乳→麦茶)	さば 鶏肉 牛乳(乳→麦茶)	米 砂糖	大根 万能ねぎ れんこん にんじん ししいけ いんげん メロン	388kcal	※どら焼き (卵・乳→たい焼き)
19	水	焼きそば ※胚芽パン(卵乳→除去ロール) ※ごぼうサラダ ※バナナ(バナナ→オレンジ) ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 ハム(卵乳→除去) 牛乳(乳→麦茶)	焼きそば麺 油 砂糖 胚芽パン (卵乳→除去ロール) マヨネーズ(卵→除去マヨ)	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン ごぼう きゅうり コーン バナナ(バナナ→オレンジ)	414kcal	昆布おにぎり
20	木	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 枝豆シユウマイ 麦茶	豆腐 豚肉 みそ	米 砂糖 ごま油 片栗粉 小麦粉	玉ねぎ にんじん にら しょうが にんにく ほうれん草 もやし 枝豆	367kcal	クラッシュゼリー
21	金	ごはん ※ポークカレー(乳→除去ルウ) ※海藻サラダ ぶどうゼリー ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 わかめ 赤とさか・ちくわ (えび・かに→除去) 牛乳(乳→麦茶)	米 じゃがいも ほろさめ 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 玉ねぎ にんじん グリンピース きゅうり	466kcal	※原宿ドッグ(カスタード) (卵乳→米粉のマフィン)
24	月	ごはん 赤魚の塩麹焼き ※ ひじきと大豆の炒り煮 ごま和え ※牛乳(乳→麦茶)	赤魚 かつお 大豆 ひじき(えび・かに→除去) さつま揚げ (えび・かに→厚揚げ) 牛乳(乳→麦茶)	米 油 砂糖 ごま	にんじん 絹さや コーン ほうれん草 えのきたけ	397kcal	鶏そぼろおにぎり
25	火	～お誕生会～	ささげ 豚肉	米 もち米 ごま 小麦粉 パン粉 油	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ	438kcal	マカロニきなこ
		赤飯 ごま塩 ※ヒレカツ(卵→ササミフライ) ツナサラダ みそ汁 ※シュウクリーム(卵乳→米粉クレープ) 麦茶	卵(卵→不使用) ツナ 豆腐 みそ わかめ(えび・かに→除去)	シウクリーム (卵・乳→米粉クレープ)			
26	水	ごはん さばのみそ煮 ※五目きんぴら ※磯和え(えび・かに→ごま和え) 麦茶	さば みそ 豚肉 さつま揚げ・かまぼこ・焼きのり (えび・かに→除去)	米 砂糖 ごま油 ごま	しょうが ごぼう にんじん 絹さや 小松菜 白菜	367kcal	※メープルパンケーキ (卵乳→米粉のタルト)
27	木	※黒糖ロール(卵乳→黒糖除去ロール) 鶏肉のバーベキューソース ※ポテトサラダ ※バナナ ※野菜スープ ※牛乳(乳→麦茶)	鶏肉 ハム(卵乳→除去) ベーコン(卵乳→除去) 牛乳(乳→麦茶)	黒糖ロール(卵乳→除去ロール) じゃがいも 砂糖 マヨネーズ(卵→除去マヨ)	にんにく にんじん きゅうり コーン バナナ(バナナ→りんご) 玉ねぎ キャベツ しめじ	433kcal	和風ツナおにぎり
28	金	しょうゆラーメン ささみとキャベツの中華炒め 焼き餃子 ミニパン ※牛乳(乳→麦茶)	わかめ ササミ 豚肉 牛乳(乳→麦茶)	中華麺 ごま油 小麦粉 油	コーン しょうが キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー にんじん しめじ パイン	412kcal	黒糖まんじゅう せんべい
31	月	ごはん アジフライ ※タルタルソース(卵→中濃ソース) 小松菜と油揚げの煮浸し 蜜つま 麦茶	アジ 卵(卵→不使用) 油揚げ	米 油 砂糖 マヨネーズ(卵→不使用) さつまいも 黒砂糖 黒蜜	玉ねぎ らっきょう パセリ 小松菜 にんじん えのきたけ	381kcal	※バナナ蒸しケーキ (卵・バナナ→米粉タルト)

※仕入れの都合により献立の内容が変更になることがあります。  
 ※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせください。  
 ※ ( ) 表示、※印はアレルギー食対応です。  
 ※おやつには麦茶がつかます。

### <昼食 平均栄養量>

エネルギー	398kcal
たんぱく質	15.0g
脂質	11.4g
塩分	1.5g

※3才未満児は数値の80%の栄養量になります。