



令和6年

5月分

献立表



銀の鈴保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午後 午前	3歳以上児	3歳未満児
1 水	ぐりんぴーすごはん いりどうふ いんげんごまあえ みそしる みしょうかん	精白米/★サラダ油 /★上白糖/★いりご ま白	★サイコロ豆腐/★ 豚ひき肉/★カットわ かめ/★赤みそ/★ 白みそ/★牛乳/★ 無塩せきペ-コン1cm幅 色紙	グリーンピース/にんじん/国産 干椎茸/おろししょうが/心 き枝豆/おろししょうが/心 わか/えのきたけ/だいこん マッシュルーム/みょうろ/ハセリフ レーク	ぎゅうにゅう かれーびらふ	たんぱく質	606 kcal	441 kcal
						脂質	22.7 g	16.6 g
2 木	ごはん こいのぼりはんぱーぐ そえ ぶろっこりー はるやさしいため すましじる ばなな	精白米/★パン粉 /★サラダ油/★星 の麩/★サンドイツ チ食パン/★チップ チョコB	★豚ひき肉/★牛乳 /★スキムミルク /★(冷)すこやか焼 竹輪/★無塩せき ウナ-5mm幅/★ 牛乳/★生クリーム	玉葱/冷/グリーンピー ス/冷/アロコ/キャ ベツ/スナップえんどう /にんじん/りよく とうもろこし/万能ねぎ /バナナ/★国産黄桃 缶立方	ぎゅうにゅう こいのぼりさんど	たんぱく質	586 kcal	398 kcal
						脂質	23.6 g	16.1 g
7 火	わかめごはん とりのてりやき そえ じゃがいも だいこんさらだ けんちんじる みしょうかん	精白米/じゃがいも /★上白糖/★ごま油 /★(冷)国産芋芋 切/★食パン/★グラ ニュー-糖/★無塩パ ター	★鶏もも 20g/★イトワフル水 煮/★サイコロ豆腐 /★牛乳	おろししょうが/パセ リフ레이크/だいこん /にんじん/冷/ほう れん草/冷/さきさき ごぼう/国産干椎茸 /★万能ねぎ/み しょうかん	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	たんぱく質	514 kcal	365 kcal
						脂質	27.9 g	19.9 g
8 水	なぼりたん ごぼうさらだ こんそめすーぶ ばなな	★ミニパゲティ/★サ ラダ油/★マヨレ /★精白米	★無塩せきウナ-5mm 幅/★パルメザン チーズ /★イトワフル水 煮/★牛乳	にんじん/なす/玉 葱/青ゼーマン/ (冷)さきさきごぼう /冷/ほうれん草/ キャベツ/冷/ ホーロー/バナナ/ゆ かり	ぎゅうにゅう にしよくおにぎり	たんぱく質	546 kcal	398 kcal
						脂質	18.7 g	13.9 g
9 木	ごはん ごもくたまごやき そえ とまと こるするーさらだ みそしる みしょうかん	精白米/★サラダ油 /★上白糖/★マヨド レ/★ホットケーキ ミックス /★トワフル	★(冷)凍結全卵/★豚 ひき肉/★スキムミ ルク/★無塩せき /★5mm幅/★サイ コロ豆腐/★カット わかめ/★赤みそ/★ 白みそ/★牛乳	国産干椎茸/★に んじん/トマト/ キャベツ/冷/ ホーロー/長ねぎ/み しょうかん	ぎゅうにゅう ほっとけーき	たんぱく質	528 kcal	390 kcal
						脂質	22.0 g	16.4 g
10 金	ろーるばん ちきんしちゅー はるやさしいさらだ やさしいじゅーす	★バターロール/★サラ ダ油/★じゃがいも /★和トソース/★精白 米	★鶏ももこま切れ /★スキムミルク /★牛乳/★牛乳 /★減塩かトース	玉葱/にんじん/ (冷)ほうれん草/ (冷)アロコ/冷/ カリフラワー/冷/ ホーロー	ぎゅうにゅう おかかちゅーごはん	たんぱく質	626 kcal	404 kcal
						脂質	25.7 g	17.1 g
13 月	ちゅうかどん さんしよくなむる ちゅうかすーぶ かるてつよーぐると	精白米/★ごま油/★片 栗粉/★上白糖/★い りごま白/★国産は るさめかト/★バター ロール	★鶏もも1cm幅/★豚 ばら1cm幅/★(冷)む きえび/★加鉄 ヨーグルト/★牛乳/★ 無塩せきウインナー	はくさい/にんじん/ りよくとうもろこし/ チンゲンサイ/国産干 椎茸/おろしにん じく/冷/ほうれん草 /にら/キャベツ	ぎゅうにゅう ほっとどつぐ	たんぱく質	636 kcal	440 kcal
						脂質	27.5 g	19.3 g
14 火	とうもろこしごはん とうふのわふうぐらたん ぶろっこりーのしらすあえ こんそめすーぶ みしょうかん	精白米/★サラダ油 /★上白糖/★無塩パ ター /★和トソース/★パ ン粉/★焼そば	★サイコロ豆腐/★と りひき肉/★牛乳/★ スキムミルク/★白 みそ/★パルメザンチ ーズ/冷/減塩しらす /★きざみり/★牛乳 /★豚ばら1cm幅	冷/ホーロー/玉葱/★ (冷)むき枝豆/冷/ほ うれん草/パセリフ 레이크/冷/アロコ/ にんじん/ぶなしめじ /みしょうかん/キャ ベツ	ぎゅうにゅう やきそば	たんぱく質	592 kcal	423 kcal
						脂質	25.0 g	18.0 g
15 水	ごはん にくじゃが かいそうさらだ みそしる ばなな	精白米/じゃがいも /★白滝5cm/★上白糖 /★サラダ油 /★バターロール	★鶏もも1cm幅/★海 藻ミックス/★(冷)減 塩しらす/★イトワフル 水煮/★サイコロ豆腐 /★赤みそ/★白みそ/ 牛乳/★きな粉	玉葱/にんじん/ (冷)グリーンピース/ 長ねぎ/バナナ	ぎゅうにゅう きなこあげばん	たんぱく質	593 kcal	413 kcal
						脂質	22.1 g	15.9 g
16 木	ごはん さけけちやぶやき そえ とまと まかにさらだ みそしる みしょうかん	精白米/★上白糖/★ マカロニ/★サラダ 油	★(冷)秋鮭切身(骨取 り)/★無塩せき /★5mm幅/★赤 (冷)きざみ揚げ/★ 白みそ/★白みそ/★ 牛乳/★とりひき肉/★ み昆布	トマト/きゅうり/ にんじん/冷/小松 菜/玉葱/みしょう かん	ぎゅうにゅう こんぶごはん	たんぱく質	539 kcal	393 kcal
						脂質	27.2 g	18.0 g
17 金	どらいかれー ぼてと・とうふなげと こんそめすーぶ あつぷるきやろつとじゅーす	精白米/★サラダ油 /★上白糖/★(冷)ス マイルポテト	★豚ひき肉/★スキ ムミルク/★豆腐 /★ナゲット/★牛乳/ かんでんクック	にんじん/玉葱/ (冷)グリーンピー ス/トマト/★(冷) アロコ/★アライ ベツ/冷/ホーロー/ もも(缶詰果肉)	ぎゅうにゅう かるびすずりー	たんぱく質	623 kcal	483 kcal
						脂質	21.0 g	16.4 g
20 月	ごはん ほいこーろー はるさめのあえもの ちゅうかすーぶ ばなな	精白米/★サラダ油 /★上白糖/★ごま油/ 片栗粉/★国産は るさめかト/★いりご ま白/★むしパンミ ックス	★鶏もも1cm幅/★豚 ばら1cm幅/★赤み そ/★無塩せき /★5mm幅/★ 牛乳/★牛乳/★ス キムミルク	にんじん/キャベツ/ 青ピーマン/生しい たけ(園芸栽培、生) /きゅうり/にら/玉葱 /バナナ/冷/うらご しかぼちや	ぎゅうにゅう かぼちやむしばん	たんぱく質	575 kcal	429 kcal
						脂質	18.5 g	13.7 g
21 火	ごはん とりのからあげ そえ とまと にんじんさらだ こんすーぶ みしょうかん	精白米/★片栗粉/★ サラダ油/★上白糖 /★薄力粉/★白玉粉	★鶏もも 20g/★イトワフル水 煮/★無塩せき /★5mm幅/★ 牛乳/★牛乳/★鶏 ももこま切れ	おろししょうが/トマ ト/にんじん/冷/ほ うれん草/冷/クリ ムコーン/冷/ ホーロー/玉葱/パセ リフ레이크/みしょう かん/だいこん/冷/小 松菜	ぎゅうにゅう すいとん	たんぱく質	573 kcal	426 kcal
						脂質	27.7 g	20.3 g
22 水	きつねうどん なのはなとぶたにくいため じよあ	★(冷)稲庭風うどん /★上白糖/★サラダ 油/冷/ フナホチキル	冷/すこやかまほ こ/★鶏ももこま切 れ/★(冷)きざみ揚 げ/★豚もも1cm幅 /★ショアプレーン /★牛乳	長ねぎ/ぶなしめじ /だいこん/にんじ ん/冷/菜の花 かト/冷/ホーロー/ 玉葱/パセリフ레이크	ぎゅうにゅう ふらいどぼてと	たんぱく質	621 kcal	473 kcal
						脂質	28.6 g	22.3 g
23 木	ごはん さばのみそに そえ いんげん じゃがいものきんびら すましじる みしょうかん	精白米/★上白糖/ じゃがいも/★サラ ダ油/★無塩パター /★ホットケーキ ミックス	冷/サバ切身(骨取 り)/★赤みそ/★豚 ひき肉/★サイコロ 豆腐/★牛乳/★冷 凍結全卵/★スキム ミルク/★牛乳	おろししょうが/ (冷)インゲン/にんじ ん/青ピーマン/万 能ねぎ/みしょうかん /バナナ	ぎゅうにゅう ばななけーき	たんぱく質	570 kcal	400 kcal
						脂質	27.8 g	18.3 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			3歳以上児	3歳未満児
24 金	ごはん しらすいりたまごやき ほうれんそうなっとうあえ みそしる ばなな	精白米/★サラダ油 /上白糖/ながいも /★(冷)国産里芋乱切/ ★食パン/★いりごま白/ ★無塩バター	★(冷)凍結全卵/(冷)減塩しらす/★とりひき肉/ひじき/★スキムミルク/★(冷)ひきわり納豆/★赤みそ/★白みそ/★牛乳/★きな粉	万能ねぎ/(冷)ほうれん草/にんじん/長ねぎ/パナナ	ぎゅうにゅう ごまきなこーすと  ちーず	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	591 kcal 24.3 g 20.1 g 1.7 g	433 kcal 17.5 g 14.8 g 1.3 g
27 月	ごはん とりのピカタ そえ とまと きやべつかれーいため みそしる ばなな	精白米/★薄力粉 /★サラダ油/ながいも/★マヨドレ	★鶏もも20g/★(冷)凍結全卵/★スキムミルク/★豚ばら1cm幅/★赤みそ/★白みそ/★牛乳	パセリ/ブレイク/トマト/キャベツ/にんじん/だいこん/ぶなしめじ/パナナ/万能ねぎ	ぎゅうにゅう とんべいやき  ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	548 kcal 28.7 g 20.8 g 1.9 g	416 kcal 21.3 g 15.6 g 1.3 g
28 火	たけのごはん かじきたつたあげ そえ ぼぶりか きやべつりのあえ みそしる しろぶどう&ほうれんそうじゅーず	精白米/片栗粉/★ サラダ油/上白糖	★(冷)きざみ揚げ/ (冷)カツネ(骨取り)/きざみのり/★サイコロ豆腐/カットわかめ/★白みそ/★フレンヨングルト/★スキムミルク	フレッシュたけのごはん/にんじん/(冷)インゲン/おろししょうが/赤ピーマン/キャベツ/きゅうり/長ねぎ/パナナ/★国産黄桃缶立方形/国産ヨーグルト	ふるーつよーぐると びすけつと  ちーず	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	577 kcal 21.9 g 12.7 g 1.7 g	419 kcal 14.8 g 10.5 g 1.4 g
29 水	かれーらいす ぶろっこりーさらだ こんそめすーぶ みしょうかん	精白米/じゃがいも /★サラダ油 /★キッパカレー/上白糖/★いりごま白	★鶏もも1cm幅/★スキムミルク/★無塩せき0-100g5mm幅/スライス/カットわかめ/★牛乳/★(冷)さけフレーク	玉葱/にんじん/トマト/じゃがいも/(冷)ブロッコリー/トマト/ぶなしめじ/みしょうかん	ぎゅうにゅう さげごはん  ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	614 kcal 25.1 g 18.4 g 2.6 g	443 kcal 18.0 g 13.5 g 1.8 g
30 木	やきとりどん きゅうりちくわすのもの みそしる ばなな	精白米/上白糖/★ (冷)国産里芋乱切/ ★食パン/★いちごジャム	★鶏ももこま切れ/きざみのり/カットわかめ/★(冷)すこやか焼竹輪/★赤みそ/★白みそ/★牛乳	りよくとうもやし/ゆかり/玉葱/きゅうり/にんじん/万能ねぎ/パナナ	ぎゅうにゅう じゃむさんど  ちーず	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	566 kcal 27.2 g 10.7 g 2.1 g	389 kcal 19.2 g 8.3 g 1.7 g
31 金	ごはん とうふはんぱーぐ そえ ぶろっこりー きやべつうめあえ みそしる みしょうかん	精白米/★パン粉 /★サラダ油/★ホットケーキミックス/★無塩バター/★チップチョコB	★もめん豆腐/★豚ひき肉/(冷)減塩しらす/★(冷)きざみ揚げ/カットわかめ/★赤みそ/★白みそ/★牛乳/★スキムミルク/★牛乳	(冷)ホールコン/玉葱/(冷)ブロッコリー/キャベツ/にんじん/きゅうり/加工梅/えのきたけ/みしょうかん	ぎゅうにゅう ちよこちつぶくつきー  ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	569 kcal 22.1 g 21.8 g 2.0 g	426 kcal 16.6 g 16.2 g 1.4 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー	581 kcal	タンパク質	24.5 g
3歳以上児	脂 質	18.0 g	食塩相当量	1.8 g
月平均栄養価	エネルギー	419 kcal	タンパク質	17.6 g
3歳未満児	脂 質	13.2 g	食塩相当量	1.4 g

※ 卵不使用のマヨドレを使用しています。

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

毎月、きりん組誕生月の子の好きなメニューを取り入れています ♪

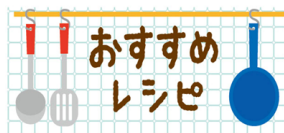
リクエストメニュー 10日 21日 29日	チキンシチュー とりのからあげ カレーライス
-----------------------	------------------------

先生の好きな給食や得意料理など取り入れています☆ 詳しくはひよこ組前の食育ボードをご覧ください。

先生のおすすめメニュー 15日	海藻サラダ
-----------------	-------

じゃがいもほりやさつまいもほりでお世話になっている、中里農園の野菜を使っています。

中里農園の野菜	トマト
---------	-----



おすすめ  
レシピ



5月27日給食  
とりのピカタ

(子ども4人分)

- 鶏もも肉 240g
- 塩 1g
- たまご 20g
- スキムミルク 8g
- 薄力粉 8g
- パセリ 少々
- ケチャップ 8g

(作り方)

- ①鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ②塩、薄力粉、スキムミルクをあわせて肉と混ぜる。
- ③溶き卵を加えからめる。
- ④210℃のオーブンで20分焼く。
- ⑤パセリをふり、ケチャップをかける。

フライパンで焼くこともできます。  
肉に火が通るまで、両面しっかり焼きましょう。