

令和6年度

5月給食献立表(3、4、5才児)

社会福祉法人 颯陽会 すみだこども園

日付	献立名	使用材料3色食品表			全児おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
		赤 (血・肉・骨・歯のもと)	黄 (力や体温のもと)	緑 (からだの調子をととのえる)		
1(水)	パン 白身魚のパン粉焼き マカロニサラダ 青菜のスープ	白身魚 ハム	ロールパン パン粉 オリーブ油 マカロニ マヨネーズ	純カレー パセリ にんじん きゅうり コーン チンゲンサイ たまねぎ かぼちゃ	牛乳 豆腐だんご	548kcal 17.7g 22.4g
2(木)	鯉のぼりランチ(カレーピラフ 鶏肉のから揚げ ポイルブロッコリー ポテトスープ)	豚ミンチ肉 むきえび ちくわ 鶏肉 卵	米 油 ケチャップ かたくり粉 じゃがいも はるさめ	たまねぎ にんじん 純カレー きゅうり 生姜 ブロッコリー こまつな	牛乳 せんべい おやつ昆布	540kcal 23.3g 15.6g
7(火)	コーンラーメン 野菜の和え物 果物	豚肉 卵 ちくわ	中華麺 ごま 砂糖	にんじん チンゲンサイ コーン 若布 葱 もやし キャベツ パナナ	牛乳 ふかし芋	562kcal 21.5g 22.8g
8(水)	ごはん 炒り鶏 コールスローサラダ 大根の味噌汁	鶏肉 ハム 厚揚げ 味噌	米 里芋 こんにやく 油 砂糖 マヨネーズ 麩	ごぼう れんこん にんじん 干し椎茸 グリンピース キャベツ きゅうり コーン 大根 若布	フルーツヨーグルト せんべい	557kcal 17.9g 16.3g
9(木)	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃのそぼろ煮 若布の味噌汁	鮭 豚ミンチ肉 豆腐 味噌	米 マヨネーズ 砂糖	パセリ かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース 若布 こまつな	牛乳 セサミトースト	563kcal 20.0g 21.4g
10(金)	えんどうごはん 高野豆腐の卵とじ ちくわの磯辺揚げ 玉葱の味噌汁	鶏肉 卵 高野豆腐 ちくわ 油あげ 味噌	米 砂糖 小麦粉 油	えんどう豆 たまねぎ にんじん いんげん 干し椎茸 青のり チンゲンサイ 若布	牛乳 サブレ 棒ゼリー	489kcal 22.0g 11.3g
11(土)	ごはん 厚揚げの味噌炒め もやしスープ 果物	厚揚げ 豚肉 味噌	米 油 ごま 砂糖 じゃがいも 麩	キャベツ にんじん たけのこ チンゲンサイ もやし 若布 オレンジ	牛乳 スナックパン	507kcal 21.5g 15.2g
13(月)	かやくごはん 千草焼 麩の味噌汁	鶏肉 油あげ 卵 ちりめんじゃこ 豆腐 味噌	米 こんにやく 油 砂糖 麩	にんじん ごぼう たまねぎ ビーマン 若布 チンゲンサイ ぶなしめじ	牛乳 ココアむしぼん	499kcal 17.2g 15.3g
14(火)	ごはん 豚じゃがが煮 ほうれん草のごま和え 大根の味噌汁	豚肉 厚揚げ 味噌	米 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖 油 ごま 麩	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう もやし コーン 大根 こまつな	牛乳 芋けんぴ パナナ	484kcal 22.7g 18.3g
15(水)	パン 鶏ささみのカレー揚げ フレンチサラダ かぼちゃのスープ	鶏ささ身 卵 豆腐	ロールパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖	純カレー ブロッコリー キャベツ にんじん パン缶 かぼちゃ たまねぎ	牛乳 甘辛お焼き	519kcal 21.6g 16.0g
16(木)	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツの和え物 そうめん汁	鯖 味噌 油あげ 蒲鉾	米 砂糖 そうめん	生姜 キャベツ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ	フルーツゼリー 棒チーズ 豆乳ウエハース	544kcal 21.3g 16.2g
17(金)	ごはん 豆腐ハンバーグ 大豆のサラダ もやしの味噌汁	豆腐 合い挽ミンチ肉 卵 大豆水煮 ハム 味噌	米 パン粉 マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン もやし 大根 こまつな 若布	牛乳 せんべい いりこ	521kcal 23.4g 19.4g
18(土)	木の葉丼 若布の味噌汁 果物	卵 油あげ 蒲鉾 厚揚げ 味噌	米 油 砂糖 かたくり粉	たまねぎ にんじん 葱 干し椎茸 若布 大根 りんご	牛乳 クラッカー おやつ昆布	469kcal 23.2g 15.0g
20(月)	ちらし寿司 ブロッコリーのごま和え すまし汁	ちりめんじゃこ 蒲鉾 高野豆腐 卵 ハム 豆腐	米 砂糖 ごま 麩 里芋	にんじん いんげん たけのこ 干し椎茸 ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ 若布	牛乳 ビスケット オレンジ	504kcal 21.2g 15.9g
21(火)	カレーうどん もやしのごまサラダ 果物	牛肉 油あげ ツナ缶	うどん 油 カレールウ 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん 生しいたけ 葱 もやし きゅうり パナナ 青のり	牛乳 フライドポテト	487kcal 21.1g 19.9g
22(水)	ごはん 田舎煮 卵サラダ 豆腐の味噌汁	鶏肉 卵 豆腐 味噌	米 里芋 こんにやく 油 砂糖 マヨネーズ	れんこん ごぼう にんじん こまつな キャベツ たまねぎ 大根 若布	牛乳 クラッカーサンド	514kcal 22.5g 13.2g
23(木)	ごはん 回鍋肉 胡瓜の中華和え 若布スープ	豚肉 味噌 ハム	米 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんじん キャベツ ビーマン 生しいたけ きゅうり ほうれんそう もやし 若布 たまねぎ	飲むヨーグルト フレンチトースト	507kcal 18.1g 16.4g
24(金)	ごはん 白身魚のマリネ 粉ふき芋 青菜の味噌汁	白身魚 豆腐 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん コーン 青のり こまつな たまねぎ 若布	牛乳 かりんとう おやつ昆布	497kcal 17.9g 16.2g
25(土)	やきめし 具だくさんスープ 果物	鶏ミンチ肉 卵 厚揚げ	米 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ビーマン 若布 こまつな オレンジ	牛乳 野菜カステラ	515kcal 24.8g 15.3g
27(月)	中華丼 春雨サラダ 果物	豚肉 いか むきえび ちくわ	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 はるさめ ごま	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ 干し椎茸 きゅうり もやし パナナ	牛乳 コーンフレーククッキー	505kcal 18.3g 10.4g
28(火)	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き ひじきの炒り煮 かぼちゃの味噌汁	鶏肉 大豆水煮 油あげ 味噌	米 砂糖 糸こんにやく ごま 油	生姜 にんにく ひじき にんじん もやし いんげん かぼちゃ たまねぎ こまつな	牛乳 いりこ カルシウムせんべい	540kcal 18.7g 20.5g
29(水)	パン 豆腐のナゲット ブロッコリーのおかか和え コーンスープ	鶏肉 鶏ミンチ肉 豆腐 卵 かつお節	ロールパン かたくり粉 油 ケチャップ 砂糖 ごま	たまねぎ にんにく 生姜 ブロッコリー コーン にんじん クリームコーン缶 チンゲンサイ	牛乳 わらび餅	510kcal 21.8g 14.2g
30(木)	ごはん 焼魚 青菜の酢味噌和え 卵スープ	鯖 ちくわ 味噌 卵	米 砂糖	ほうれんそう きゅうり にんじん 大根 水菜 若布	牛乳 人参ケーキ	486kcal 19.8g 20.1g
31(金)	ごはん 雷豆腐 インディアンサラダ 油揚げの味噌汁	豆腐 豚ミンチ肉 ハム 油あげ 味噌	米 糸こんにやく ごま ごま油 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも マヨネーズ 麩	にんじん たまねぎ ごぼう 生しいたけ 生姜 きゅうり 純カレー チンゲンサイ 若布	牛乳 サブレ オレンジ	479kcal 17.4g 14.6g

\* 味噌汁・すまし汁・スープ・煮物には、昆布と混合削り節、鶏ガラを天然だしを使用しています。

\* 都合により、献立、食品名が異なる事があります。