

令和7年5月

## 献 立 表

保育園コスモ・アレー

日／曜	献 立 名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	
		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	調味料		
1・15・29 木	親子うどん マヨシャキサラダ 厚揚げの野菜炒め フライドポテト	グレープフルーツ ルビー	米、じゃがいも、 干しうどん、油、 マヨネーズ、砂 糖	牛乳(低脂肪)、 卵、生揚げ、ツナ 水煮缶、さけ (塩)、鶏もも肉、 チーズ、ごま	グレープフルーツ、に んじん、ほうれんそ う、なす、切り干し いこん、チングンサイ、 しいたけ、きゅうり、焼 きのり	かつおだし、 しょうゆ、酒、 みりん、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 鮭・チーズおにぎり
2・16・30 金	かやくごはん ほうれん草とお麸のすまし汁 鮭の洋風焼き 肉じゃが	オレンジ	米、じゃがいも、 強力粉、小麦 粉、油、マヨ ネーズ、砂糖、 焼ふ	牛乳(低脂肪)、さけ、 豚肉(ばら)、ウイン ナー、とろけるチ ーズ、粉チーズ、バ ター、無塩バター	グレープフルーツ、たま ねぎ、にんじん、ほうれ んそう、ごぼう、いんげ ん、しいたけ、コーン、 プロッコリー、さやえん どう、ねぎ	かつおだし、 しょうゆ、ケ チャップ、食 塩、ドライイ スト、和風だ し、こしょう	牛乳 にんじん 牛乳 プロッコリーとウイン ナーのフォカッチャ
③・17・31 土	味噌うどん 豚肉といんげんの炒め物 コーンサラダ	くだもの	さつまいも、干 しうどん、油、砂 糖、片栗粉	牛乳(低脂肪)、豚 肉(ロース)、油揚 げ、白みそ、ツナ 水煮缶、すりごま	バナナ、トマト、きゅう り、いんげん、にんじ ん、たまねぎ、ねぎ、 コーン	しょうゆ、酢、 酒、コンソメ、 食塩、和風だ し	牛乳 煙のクラッカ 牛乳 さつま芋のガレット
⑤・19 月	中華丼 卵スープ しゅうまい もやしと胡瓜のナムル	オレンジ	米、マカロニ・ス パゲティ、しゅう まいの皮、片栗 粉、油、砂糖、 ごま油	牛乳(低脂肪)、豚 ひき肉、豚肉、 卵、ベーコン、す りごま	オレンジ、たまねぎ、は くさい、もやし、コーン、 きゅうり、たけのこ、にん じん、ピーマン、チング ンサイ、カットわかめ、 干ししいたけ、しょうが	しょうゆ、ケ チャップ、コン ソメ、酒、中華 だしの、鳥が らだし、食塩、 こしょう	牛乳 にんじん 牛乳 ナポリタン
⑥・20 火	バーターサンド チンゲン菜の中華風スープ 鶏の唐揚げ アスパラとたまねぎの和風サラダ	バナナ	食パン、小麦 粉、砂糖、油、 片栗粉、マヨ ネーズ	牛乳(低脂肪)、鶏 もも肉、卵、バ ター、かつお節	バナナ、にんじん、たま ねぎ、グリーンアスパラ ガス、ねぎ、チングンサ イ、コーン、きゅうり、に んにく、しょうが	しょうゆ、鳥が らだし、酢、 酒、食塩	牛乳 さつまいも 牛乳 マドレーヌ
7・21 水	ごはん こまつなとえのきのすまし汁 焼きさばのだいこんおろしソース 牛肉とふきのごまみそ炒め	グレープフルーツ ホワイト	食パン、米、砂 糖、小麦粉、 油、ごま油	牛乳(低脂肪)、さ ば、牛肉(ばら)、 卵、バター、白み そ	グレープフルーツ、だ いこん、にんじん、こま つな、ねぎ、ふき、たま ねぎ、たけのこ、いいた け、えのきたけ、チング ンサイ、にんにく	かつおだし、 鳥がらだし、 しょうゆ、みり ん、食塩	牛乳 煙のクラッカ 牛乳 フレンチトースト
8・22 木	鶏白湯麺 えびのさつま揚げ プロッコリーとゆで卵のツナマヨサラダ	オレンジ	じゃがいも、生 中華めん、油、 片栗粉、砂糖、 マヨネーズ	牛乳(低脂肪)、鶏 もも肉、卵、はん ぺん、鶏ひき肉、 ツナ水煮缶、え び、チーズ、すり ごま	オレンジ、プロッコリー、 チングンサイ、にんじ ん、きゅうり、もやし、万 能ねぎ、どうもろこし	鳥がらだし、 しょうゆ、みり ん、食塩	牛乳 フランスパン 牛乳 じゃが芋お焼き
9・23 金	ハヤシライス ほうれん草と豆腐のスープ キャロットラペ 新じゃがとプロッコリーのクリーミーサラダ	バナナ	米、小麦粉、 じゃがいも、油、 マヨネーズ、砂 糖	牛乳(低脂肪)、牛 もも、絹ごし豆腐、 卵、すりごま	グレープフルーツ、に んじん、たまねぎ、ブ ロッコリー、ほうれんそ う、しめじ、グリンピー ス、ねぎ	ハヤシルウ、 酢、しょうゆ、 コンソメ、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 揚げドーナツ
10・24 土	ごはん のつぺい汁 豚肉の生姜焼き もやしときゅうりのごま酢和え	くだもの	米、ホットケーキ 粉、じゃがいも、 油、砂糖、片栗 粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚 肉(ばら)、生揚げ	バナナ、だいこん、もや し、にんじん、たまね ぎ、しいたけ、きゅうり、 どうもろこししょうが	かつおだし、 しょうゆ、みり ん、酢、食塩	牛乳 煙のクラッカ 牛乳 パンケーキ
12・26 月	トマひき丼どん チンゲン菜のスープ カレイのきのこソースがけ マカロニサラダ	オレンジ	米、焼きそばめ ん、油、マカロ ニ・スパゲティ、 マヨネーズ、小 麦粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、か れい、卵、豚ひき 肉、ハム、豚肉(ば ら)	オレンジ、きゅうり、に んじん、キャベツ、ホー ルトマト缶詰、ピーマン、 ねぎ、チングンサイ、た まねぎ、しめじ、しいた け、えのきたけ、コーン	ウスターソース、 しょうゆ、コ ンソメ、食塩、 和風だし	牛乳 乾パン 牛乳 焼きそば
13・27 火	丸パン 豆腐とエビのスープ 鶏肉のピカタ モントレ	グレープフルーツ ルビー	丸パン、もち、 じゃがいも、油、 片栗粉、小麦 粉、マヨネー ズ、砂糖、	牛乳(低脂肪)、 卵、絹ごし豆腐、 えび、ツナ水煮缶	グレープフルーツ、に んじん、糸みつば、い んげん、干ししいたけ、 パセリ	しょうゆ、コン ソメ、食塩、カ レー粉	牛乳 さつまいも 牛乳 甘からかきもち
14・28 水	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 酢豚 ごぼうサラダ	バナナ	じゃがいも、米、 油、砂糖、マヨ ネーズ、片栗粉	牛乳(低脂肪)、豚 肉(ばら)、白み そ、バター、油揚 げ、ごま	バナナ、たまねぎ、な す、にんじん、ごぼう、 しいたけ、きゅうり、ビ ーマン、ねぎ、カットわか め	かつおだし、 しょうゆ、ケ チャップ、酢、 食塩、鳥がら だし	牛乳 にんじん 牛乳 じゃがバター

平均栄養給与量 550 kcal

\*材料の都合により献立内容を変更する場合もあります。

\*お誕生会の午後のおやつは、バースデーケーキへ変更になります。