



いちご保育園献立表 2024年5月



日付	献立名	材料名			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	
01 水	三色そぼろ丼（凍り豆腐）、みそ汁（じゃがいも・たまねぎ）、大根の甘酢漬け	七分つき米、じゃがいも、〇米粉、〇砂糖、〇油、砂糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、〇牛乳	だいこん、ほうれんそう、〇オレンジ濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇米粉蒸しパン（オレンジジュース）
02 木	御飯、すまし汁（いも・えのき）、マーボー豆腐（たまねぎ）、キャベツのパンサラダ	七分つき米、〇上新粉、じゃがいも、片栗粉、ごま油、〇砂糖、砂糖、〇七分つき米、〇さつまいも、〇ごま	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、〇こしあん（生）、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇かしわもち、〇おにぎり（さつまいもご飯）
07 火	御飯、みそ汁（じゃが芋・チンゲン菜）、豚肉とキャベツのすき焼き風煮物、きゅうりの酢の物（みかん）	七分つき米、〇食パン、じゃがいも、〇マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、豚肉（肩ロース）、焼き豆腐、〇とろけるチーズ、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	きゅうり、みかん缶、たまねぎ、キャベツ、〇コーン缶、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、ねぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇コーンチーズトースト
08 水	御飯、すまし汁（じゃがいも・たまねぎ）、さけのちゃんちゃん焼き（しめじ）、ゆでスナッパえんどう、バナナ	七分つき米、じゃがいも、〇砂糖、油、砂糖	〇牛乳、〇豆乳、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	バナナ、キャベツ、〇かぼちゃ、たまねぎ、スナッパえんどう、にんじん、しめじ、〇かんでん（粉）	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇かぼちゃかん
09 木	御飯、みそ汁（だいこん・えのき）、豆腐の五目焼き、ほうれん草のナムル（ごま）、りんご	七分つき米、〇七分つき米、さつまいも、片栗粉、油、〇ごま、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、〇しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	りんご、ほうれんそう、もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、コーン缶、〇焼きのり、ひじき、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇おにぎり（じゃごごま）
10 金	ご飯、みそ汁（新たまねぎ・わかめ）、さわらとごぼうの煮つけ、ポテトサラダ（りんご）	七分つき米、じゃがいも、〇フランスパン、マヨネーズ、砂糖、油	〇牛乳、さわら、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、ごぼう、りんご、〇いちごジャム、ごまつな、にんじん、コーン缶、しょうが、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇いちごスティック
11 土	ケチャップチキンライス、コンスープ（豆乳）、ポイルブロッコリー、みかん缶	米	〇牛乳、〇ヨーグルト（加糖）、豆乳、鶏もも肉、◎牛乳	みかん缶、クリームコーン缶、ブロッコリー、ミックスベジタブル（冷凍）、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇ヨーグルト、〇ビスケット、〇せんべい
13 月	御飯、けんちん汁（鶏肉）、さけの香りみそ焼き、キャベツの甘酢あえ	七分つき米、〇米粉、〇砂糖、〇油、砂糖、ごま油、ごま	〇牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	だいこん、キャベツ、にんじん、〇オレンジ濃縮果汁、ねぎ、ごぼう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇米粉蒸しパン（オレンジジュース）
14 火	御飯、豆腐スープ（ねぎ）、肉団子の中華あん、きゅうりの昆布あえ、オレンジ	七分つき米、〇フランスパン、〇ピーナツバター、片栗粉、油	〇牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、◎牛乳、〇クリームチーズ	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、ピーマン、ねぎ、えのきたけ、塩こんぶ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、幼児：ピーナツバターサンド乳児：ミルクコップ
15 水	御飯、みそ汁（もやし・あげ）、魚とかぼちゃの新たまねぎ和え、ゆでブロッコリー	七分つき米、〇小麦粉、〇砂糖、油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、かじき、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、もやし、にんじん、〇干しびどう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇蒸しパン・びどう
16 木	ロールパン、ミートボールのトマトシチュー、切干大根のサラダ（しらす干し）、りんご	ロールパン、じゃがいも、〇米、片栗粉、米粉、砂糖、油	〇牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、〇ツナ油漬缶、しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、りんご、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、さやえんどう、〇こんぶ佃煮	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇昆布おにぎり
17 金	御飯（おにぎり）、みそ汁（かぼちゃ・なす）、さばの竜田揚げ、もやしのごま酢あえ（さやえんどう）、みかん缶	七分つき米、〇スパゲティ、油、片栗粉、ごま、〇油、砂糖	〇牛乳、さば、〇ウインナー、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	みかん缶、もやし、かぼちゃ、なす、〇たまねぎ、にんじん、〇ピーマン、ねぎ、さやえんどう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇スパゲティ

- 🍷 食材を確認し、未食のものがある場合はその日までに食べておくようにしましょう。
- 🍷 行事や食材の都合により内容を変更する場合があります。その際は、掲示板でご案内させていただきます。



いちご保育園献立表 2024年5月



日付	献立名	材料名			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	
18土	栄養いっぱい焼きそば、わかめスープ、ゆでブロッコリー、バナナ、スチコン焼きそば	焼きそばめん、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、豚肉(肩)、○牛乳	キャベツ、バナナ、ブロッコリー、コーン缶、もやし、にんじん、ピーマン、にら、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい
20月	ドライカレーライス、オニオンスープ、チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ)、ヨーグルト	七分つき米、○マカロニ、○砂糖、油、上新粉、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、○きな粉、しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、干しぶどう、トマトピューレ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○マカロニきな粉
21火	アルファマイ、みそ汁(じゃが芋・チンゲン菜)、豚肉とキャベツのすき焼き風煮物、きゅうりの酢の物(みかん)	七分つき米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	きゅうり、みかん缶、たまねぎ、キャベツ、○コーン缶、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、ねぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○コーンチーズトースト
22水	御飯、すまし汁(じゃがいも・たまねぎ)、さけのちゃんちゃん焼き(しめじ)、ゆでスナップえんどう、バナナ	七分つき米、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○豆乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	バナナ、キャベツ、○かぼちゃ、たまねぎ、スナップえんどう、にんじん、しめじ、○かんでん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○かぼちゃかん
23木	御飯、みそ汁(だいこん・えのき)、豆腐の五目焼き、ほうれん草のナムル(ごま)、乳児：りんご 幼児：キウイフルーツ	七分つき米、○七分つき米、さつまいも、片栗粉、油、○ごま、ごま、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キウイフルーツ、りんご、ほうれん草、もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、コーン缶、○焼きのり、ひじき、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おにぎり(じゃこごま)
24金	スチコン焼きそば、わかめスープ(コーン)、鶏の唐揚げ、ゆで野菜(ブロッコリー)	焼きそばめん、○フランパン、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩)、◎牛乳	キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、○いちごジャム、ピーマン、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが、あおのり、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
いちご祭りメニュー					
25土	チャーハン(豚肉)、豆腐スープ、もやしとわかめのナムル、りんご	七分つき米、油、ごま、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、◎牛乳	りんご、にんじん、もやし、たまねぎ、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット
27月	御飯、すまし汁(いも・えのき)、マーボー豆腐(たまねぎ)、キャベツのパンサラダ	七分つき米、○米粉、じゃがいも、○油、○黒砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○米粉蒸しパン・黒糖
28火	御飯、豆腐スープ(ねぎ)、肉団子の中華あん、きゅうりの昆布あえ、オレンジ	七分つき米、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○生クリーム、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、○みかん缶、しいたけ、ピーマン、ねぎ、えのきたけ、塩こんぶ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○お楽しみケーキ
29水	御飯、みそ汁(もやし・あげ)、魚とかぼちゃの新たまねぎ和え、ゆでブロッコリー	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、もやし、にんじん、○干しぶどう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○蒸しパン・ぶどう
30木	ロールパン、ミートボールのトマトシチュー、切干大根のサラダ(しらす干し)、りんご	ロールパン、じゃがいも、○米、片栗粉、米粉、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○ツナ油漬缶、しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、りんご、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、さやえんどう、○こんぶ佃煮	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○昆布おにぎり
31金	御飯、みそ汁(かぼちゃ・なす)、さばの竜田揚げ、もやしのごま酢あえ(さやえんどう)、みかん缶	七分つき米、○スパゲティ、油、片栗粉、ごま、○油、砂糖	○牛乳、さば、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	みかん缶、もやし、かぼちゃ、なす、○たまねぎ、にんじん、○ピーマン、ねぎ、さやえんどう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おやつ・スパゲティ

平均栄養所要量

3-5歳児：エネルギー547kcal タンパク質22.0g 脂質17.0g カルシウム249mg
鉄分2.4 ビタミンC36 食物繊維5.6 塩分1.8g
1-2歳児：エネルギー430kcal タンパク質17.3g 脂質13.8g カルシウム228mg
鉄分1.7 ビタミンC26 食物繊維4.0 塩分1.3g