



令和5年5月 さくらの木保育園 献立表



日付	献立名	材料	おやつ 献立名 材料	栄養価
1 (月) ・ 18 (木)	ごはん 肉豆腐 いんげんの胡麻和え 味噌汁 果物	・米 ・豚肉 焼き豆腐 長葱 玉葱 えのき しょうゆ 三温糖 みりん さやえんどう ・いんげん 人参 しょうゆ 三温糖 胡麻 ・じゃが芋 わかめ 小松菜 煮干 味噌	牛乳 スコーン ・小麦粉 バター 三温糖 牛乳 粉糖 ベーキングパウダー	エネルギー 578kcal たんぱく質 19g
2 (火)	中華ちまき こいのぼりバーグ スティックきゅうり 人参の甘煮 / トマト すまし汁 果物	・米 もち米 生姜 筍 長葱 鶏肉 油 三温糖 しょうゆ 塩 胡麻油 人参 ・豚肉 玉葱 片栗粉 塩 油 ケチャップ 牛乳 パン粉 マヨネーズ グリンピース ・きゅうり ・人参 三温糖 塩 / トマト ・そうめん みつば えのき 昆布鰹節 塩 しょうゆ	牛乳 兜パイ ・春巻きの皮 小麦粉 油 粉糖	エネルギー 558kcal たんぱく質 19.1g
6 ・ 20 (土)	ロールパン 豚肉のケチャップ炒め 野菜炒め 牛乳 果物	・■ロールパン ・豚肉 塩 オリーブ油 玉葱 ケチャップ 三温糖 ・キャベツ もやし 人参 ピーマン 塩 こしょう 胡麻油 ・牛乳	牛乳 クラッカー せんべい	エネルギー 553kcal たんぱく質 21.7g
8 ・ 22 (月)	キーマカレー 海藻サラダ 春雨スープ 果物	・米 胚芽米 油 にんにく 生姜 豚肉 玉葱 人参 塩 じゃが芋 りんご セロリ ケチャップ ソース しょうゆ バター 小麦粉 カレー粉 牛乳 グリーンピース ・キャベツ わかめ きゅうり 酢 三温糖 油 しょうゆ スギノリ トサカワカメ 刻み昆布 茎わかめ ・玉葱 春雨 チンゲン菜 しょうゆ 昆布鰹節 塩	牛乳 二色ラスク(プレーン・抹茶) ・■食パン バター 牛乳 三温糖	エネルギー 599kcal たんぱく質 17.2g
9 ・ 23 (火)	ごはん 鮭の南蛮漬け お浸し 豚汁 果物	・米 ・鮭 塩 片栗粉 油 人参 玉葱 塩 酢 三温糖 ・ほうれん草 えのき 人参 しょうゆ 鰹節 ・豚肉 大根 ごぼう 里芋 こんにゃく 豆腐 長葱 煮干 味噌	牛乳 塩昆布スパゲティ ・スパゲティ バター 玉葱 ベーコン 人参 しょうゆ 万能ねぎ 塩昆布	エネルギー 563kcal たんぱく質 25.6g
10 ・ 24 (水)	ロールパン 鶏肉のチーズ焼き ゆでアスパラ ミネストローネ 果物	・■ロールパン ・鶏肉 味噌 マヨネーズ にんにく 粉チーズ ・アスパラガス 塩 ・キャベツ じゃが芋 玉葱 セロリ トマト缶 にんにく 昆布鰹節 塩 バター パセリ粉	牛乳 きな粉サブレ ・小麦粉 片栗粉 きな粉 三温糖 牛乳 油	エネルギー 551kcal たんぱく質 20.4g
11 ・ 25 (木)	ちゃんぽん麺 ゆでそら豆 トマト 果物	・中華麺 昆布鰹節 塩 しょうゆ にんにく 生姜 油 豚肉 人参 白菜 もやし 筍 長葱 片栗粉 ほうれん草 ・そら豆 塩 ・トマト	麦茶 ビビンバ風 ・米 鶏肉 油 しょうゆ 酒 三温糖 もやし 人参 塩 ほうれん草 胡麻油	エネルギー 549kcal たんぱく質 23.4g

●卵・乳を含みます ▲卵を含みます ■乳を含みます

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 食材	栄養価
12 (金)	ごはん 新じゃがと鶏肉の煮物 ふきの炒め煮 けんちん汁 果物	・米 ・鶏肉 じゃが芋 油 人参 グリーンピース 三温糖 塩 しょうゆ 昆布鰹節 ・ふき 味噌 三温糖 油 ・大根 ごぼう 人参 豆腐 油揚げ 長葱 昆布鰹節 しょうゆ 塩 小松菜	牛乳 メロンパン ・■ロールパン 小麦粉 卵 三温糖 バター レモン	エネルギー 567kcal たんぱく質 21.3g
13 ・ 27 (土)	塩焼きそば ツナとじゃが芋のサラダ 牛乳 果物	・蒸し中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 もやし ピーマン 胡麻油 塩 酒 ・じゃが芋 きゅうり ツナ缶 酢 しょうゆ 油 三温糖 ・牛乳	牛乳 ●クッキー せんべい	エネルギー 582kcal たんぱく質 19.8g
15 ・ 29 (月)	ごはん 豚肉の味噌麹焼き 小松菜としめじのソテー 味噌汁 果物	・米 ・豚肉 味噌 酒 みりん 三温糖 にんにく 生姜 塩麹 ・小松菜 人参 しめじ 油 三温糖 しょうゆ みりん ・キャベツ 人参 油揚げ 豆腐 煮干 味噌	牛乳 マーラーカオ風蒸しパン ・小麦粉 牛乳 黒糖 干しぶどう 油 しょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー 591kcal たんぱく質 22.9g
16 ・ 30 (火)	ぶどうパン 魚のバタームニエル かぼちゃサラダ 若竹汁 果物	・■ぶどうパン ・かじき 塩 小麦粉 バター オリーブ油 ・南瓜 きゅうり 玉葱 ベーコン 油 酢 塩 三温糖 こしょう ・長葱 筍 わかめ 豆腐 昆布鰹節 塩 しょうゆ	牛乳 グリーンピースおにぎり ・米 グリーンピース 昆布 塩 酒	エネルギー 571kcal たんぱく質 23.6g
17 ・ 31 (水)	肉うどん 煮豆 トマト 果物	・うどん 豚肉 白菜 人参 玉葱 さやえんどう 油 塩 しょうゆ 酒 三温糖 ・金時豆 三温糖 塩 ・トマト	牛乳 メープルチーズトースト ・■食パン クリームチーズ メープルシロップ	エネルギー 556kcal たんぱく質 22.7g
19 (金) 郷土 料理	ごはん 長野 山賊焼き 磯辺和え 味噌汁 果物	・米 ・鶏肉 玉葱 にんにく 生姜 みりん しょうゆ 片栗粉 油 ・キャベツ ほうれん草 人参 海苔 しょうゆ ・大根 生揚げ 長葱 味噌 煮干	牛乳 じゃが芋の味噌田楽 ・じゃが芋 味噌 三温糖 みりん 片栗粉	エネルギー 544kcal たんぱく質 20.5g
26 (金) 誕生会	コーンピラフ シュウマイ しょうゆフレンチ 麩のすまし汁 果物	・米 ベーコン 玉葱 人参 ピーマン 油 塩 コーン缶 バター しょうゆ ・豚肉 玉葱 しょうゆ 塩 片栗粉 シュウマイの皮 グリンピース ・キャベツ 人参 もやし 小松菜 酢 しょうゆ 胡麻油 三温糖 竹輪 ・麩 三つ葉 えのき 昆布鰹節 しょうゆ 塩 豆腐	カルピス クリームホーン ・パイシート 生クリーム グラニュー糖 粉糖 みかん缶 クリームチーズ	エネルギー 597kcal たんぱく質 16.8g