



2023年5月 どんぐりこども園予定献立表



日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		エネルギー				
			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	午後おやつ	Kcal	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	
1	月	肉そぼろ丼	米・押麦	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	529	28.0	11.8	247	1.3	
		春雨サラダ	砂糖・油	大豆ミート	きゅうり・もやし	お菓子						
		わかめのすまし汁	春雨	なると・わかめ	長ねぎ	牛乳	615	33.6	13.8	296	1.6	
2	火	わかめご飯	米・わかめおにぎりの素	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	509	18.4	18.9	258	0.9	
		ハンバーグ	砂糖・ケチャップ	納豆	ほうれん草	お菓子						
		ほうれん草の納豆和え	マカロニ・ゼリー	油揚げ	もやし	牛乳	586	21.8	21.5	300	1.0	
6	土	高野豆腐と豚肉のあんかけ丼	米	豚肉	人参・玉ねぎ	麦茶	417	13.3	10.9	77	1.0	
		切干大根とキャベツの味噌汁	油・砂糖	高野豆腐	切干大根・キャベツ	お菓子						
		りんご	片栗粉	味噌	りんご	麦茶	463	15.6	11.1	91	1.1	
8	月	ツナのカレーライス	米・押麦	ツナ	玉ねぎ・人参	麦茶	618	14.2	16.8	185	1.9	
		マカロニサラダ	油・カレールウ	豆乳	マッシュルーム・きゅうり	お菓子						
		チーズ	マカロニ・ノンマヨネーズ	チーズ	コーン・キャベツ	麦茶	705	16.8	18.9	223	2.2	
9	火	ご飯	米	鶏肉	玉ねぎ・人参・キャベツ	麦茶	492	18.0	15.3	248	1.2	
		鶏肉と厚揚げの中華炒め	油・砂糖	厚揚げ	生姜・白菜・もやし	お菓子						
		もやしのごま和え	ごま	竹輪・味噌	大根・長ねぎ	牛乳	549	21.2	16.1	298	1.4	
10	水	食パン	食パン・ブルーベリージャム	豚肉	玉ねぎ・コーン	麦茶	400	12.7	9.8	106	1.7	
		じゃが芋のミートグラタン	じゃが芋・油・小麦粉・マヨネーズ	牛乳	小松菜・しめじ	お菓子						
		小松菜としめじのスープ	ケチャップ・砂糖・パン粉	チーズ	オレンジ	麦茶	445	15.0	11.9	74	1.9	
11	木	ご飯	米	鶏肉	白菜・人参	麦茶	459	17.7	13.9	199	1.2	
		すき焼き風煮	油・砂糖・白濁・麩	豆腐	キャベツ・長ねぎ	お菓子						
		スパゲティサラダ	スパゲティ・ノンマヨネーズ	牛乳	玉ねぎ	牛乳	524	20.9	15.3	238	1.4	
12	金	ご飯	米・ごま・ごま油	鶏肉	玉ねぎ・生姜	麦茶	629	23.4	23.2	282	2.1	
		つくね焼き	パン粉・砂糖・片栗粉	大豆ミート	小松菜・人参	お菓子						
		小松菜のナムル	強力粉・ドライイースト・砂糖	なると・味噌	もやし・えのき	牛乳	712	27.8	26.1	310	2.6	
13	土	ねぎ塩豚丼	米・じゃが芋	豚肉	長ねぎ・もやし	麦茶	383	8.8	8.8	54	1.4	
		じゃが芋のスープ	ごま油		人参・にんにく	お菓子						
		りんご	砂糖		玉ねぎ・りんご	麦茶	422	10.1	8.6	63	1.6	
15	月	きつねうどん	うどん	豚肉	人参・長ねぎ	麦茶	413	17.5	15.4	273	1.4	
		ひじきサラダ	砂糖・ノンマヨネーズ	わかめ・油揚げ	きゅうり	お菓子						
		ゼリー	ゼリー	ひじき・竹輪	キャベツ	牛乳	475	20.8	18.1	328	1.7	
16	火	麦ご飯	米・押麦	鯖	生姜・人参	麦茶	569	17.0	17.4	182	0.8	
		鯖の竜田揚げ	片栗粉・油	豚肉	大根	お菓子						
		さつま芋の甘煮	さつま芋・砂糖	味噌	玉ねぎ	牛乳	659	20.1	19.7	207	0.9	
17	水	ご飯	米	鶏肉	大根・人参	麦茶	494	17.9	14.8	332	1.0	
		鶏大根	油・砂糖	茎わかめ	いんげん・キャベツ	お菓子						
		茎わかめサラダ	ごま油	なると・油揚げ	きゅうり・しめじ	牛乳	548	21.2	16.3	298	1.3	

日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		エネルギー				
			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	午後おやつ	Kcal	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	
18	木	スタミナ納豆丼	米・押麦	鶏肉	人参・にら・玉ねぎ	麦茶	616	26.1	19.7	250	0.5	
		ほうれん草と鮎のスープリんご	砂糖・ごま油	大豆ミート	もやし・生姜・にんにく	お菓子						
			麩	納豆	ほうれん草・りんご	牛乳	726	31.6	22.9	302	0.6	
19	金	ご飯	米・シウマイの皮	豚肉	玉ねぎ・生姜	麦茶	541	19.5	17.5	263	1.0	
		シウマイ	片栗粉・ごま油・砂糖	豆腐	キャベツ・人参	お菓子						
		キャベツともやしのカレーソーテー	カレー粉・ソース	わかめ	もやし・コーン	牛乳	620	23.2	20.2	258	1.1	
20	土	チャーハン	米	豚肉	玉ねぎ・しめじ	麦茶	412	8.6	13.2	89	1.3	
		大根とキャベツの味噌汁	ごま油	味噌	大根・キャベツ	お菓子						
		オレンジ	小麦粉・砂糖・油・BP	豆乳	オレンジ	麦茶	458	9.8	13.9	106	1.5	
22	月	味噌ラーメン	中華麺	豚肉	ほうれん草・コーン	麦茶	342	15.7	7.1	142	1.1	
		切干大根のサラダ	ごま油・砂糖		なると・さつま揚げ	お菓子						
		ゼリー	ゼリー	味噌	きゅうり・キャベツ	麦茶	370	18.6	7.0	170	1.3	
23	火	ご飯	米	鶏肉	玉ねぎ・キャベツ	麦茶	589	17.3	12.6	188	1.2	
		鶏肉と野菜の生巻焼き	油・ごま・ごま油	なると	人参・きゅうり	お菓子						
		ピーフンサラダ	ピーフン・砂糖	味噌	かぼちゃ	牛乳	667	20.3	12.8	224	1.4	
24	水	麦ご飯	米・押麦	鯖	コーン・コンソールミックス	麦茶	465	19.3	15.5	239	0.6	
		鮎のマヨコンソール焼き	ノンマヨネーズ	納豆	白菜・もやし	お菓子						
		白菜の納豆和え	砂糖	油揚げ	人参・長ねぎ	牛乳	525	23.1	18.8	236	0.5	
25	木	★シルフィードカレー	米・マーガリン・油	鶏肉・スキムミルク	玉ねぎ・生姜	麦茶	466	16.0	12.9	206	1.3	
		和風ポテトサラダ	小麦粉・砂糖	ヨーグルト・チーズ	にんにく・トマト缶	お菓子						
		チーズ	じゃが芋・カレー粉	塩昆布・かつお節	コーン	麦茶	532	18.8	14.1	247	1.5	
26	金	ご飯	米・塩こうじ・餃子の皮・片栗粉・小麦粉	鶏肉・豚肉	にんにく・生姜	麦茶	688	28.4	23.2	367	1.5	
		のり塩から揚げ	油・ごま油・ノンマヨネーズ・ゼリーの素	青海苔	切干大根・きゅうり	お菓子						
		カミカミサラダ	強力粉・イースト・砂糖・卵・マヨネーズ		人参・もやし・キャベツ	牛乳	784	33.8	26.1	413	1.7	
27	土	ねぎ塩豚丼	米	豚肉	長ねぎ・もやし	麦茶	413	12.7	9.8	57	1.1	
		さつま芋の味噌汁	ごま油・砂糖	味噌	人参・にんにく	お菓子						
		りんご	さつま芋		玉ねぎ・りんご	麦茶	458	14.8	9.8	67	1.2	
29	月	ご飯	米	鶏肉	人参	麦茶	541	23.1	20.6	382	1.7	
		鶏肉のマーマレード焼き	マーマレードジャム	刻み昆布・高野豆腐	玉ねぎ	お菓子						
		すき昆布煮	砂糖・マカロニ	さつま揚げ・油揚げ		牛乳	618	27.4	23.3	351	2.1	
30	火	食パン	食パン・いちごジャム	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	545	17.0	14.2	145	1.6	
		鶏肉とじゃが芋のシチュー	じゃが芋・砂糖	牛乳	しめじ・キャベツ	お菓子						
		ツナ和え	油・シチューールウ	ツナ	コーン・オレンジ	麦茶	640	20.5	16.3	174	1.9	
31	水	ナポリタン	スパゲティ	ウィナー	玉ねぎ・人参・ピーマン	麦茶	454	15.6	17.1	245	1.1	
		ほうれん草のナムル	ケチャップ・ソース・砂糖	竹輪	にんにく・ほうれん草・もやし	お菓子						
		中華風コンソールスープ	油・ごま油・ごま	麩	コーン・コンソールミックス	牛乳	514	18.4	19.7	236	1.3	

* 献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっております。

* 栄養価は上段が0〜2才児（午前おやつ有）、下段が3〜5才児（午前おやつ無）となっております。

* 食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

* 保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試しください。

★神奈川県大和市を拠点に活動している女子サッカーチーム「大和シルフィード」公認、チームカラーであるオレンジ色の『シルフィードカレー』です。

給与栄養量平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	518	19.1	15.9	237	1.3
3歳以上児	591	22.7	17.9	259	1.5

