



2024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 たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量				
			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	g	g	mg	g	
												材料名
1	水	ご飯 鯖のカレー焼き ひじきサラダ 大根と長ねぎの味噌汁	米	鯖	きゅうり・キャベツ	麦茶	591	18.2	21.4	288	1.4	
			ノンマヨネーズ・砂糖・クチャップ	ひじき・さつま揚げ	大根	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
2	木	わかめご飯 ハンバーグ ほうれん草の納豆和え ABCスープ・ゼリー	米・わかめご飯の具・クチャップ	豚肉	玉ねぎ・きゅうり	麦茶	567	25.8	17.7	277	0.9	
			砂糖・マカロニ・ゼリー	大豆ミート・納豆	ほうれん草・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
7	火	ミートボールハンバーグ スパゲティサラダ チーズ	米・押麦	肉団子	玉ねぎ・人参	麦茶	581	15.9	13.8	317	1.6	
			油・ハンバーグ・砂糖	牛乳	マッシュルーム	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
8	水	ご飯 ◆治部煮風 もやしのごま和え 切干大根としめじのすまし汁	米	鶏肉	菊・人参・ほうれん草	麦茶	413	15.5	11.5	226	0.9	
			油・ごま	厚揚げ	白菜・きゅうり・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
9	木	食パン じゃが芋のミートグラタン 小松菜と玉ねぎのスープ オレンジ	食パン・ブルーベリージャム	豚肉	玉ねぎ・コーン	麦茶	491	16.6	10.1	87	1.6	
			じゃが芋・マーガリン・小麦粉	大豆ミート	小松菜	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
10	金	ご飯 すき焼き風煮 ピーマンサラダ 鮎としめの味噌汁	米	豚肉	白菜・人参	麦茶	823	85.8	16.4	131	0.8	
			白滝・油・砂糖	豆腐・味噌	きゅうり・長ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
11	土	豚丼 じゃが芋のすまし汁 りんご	米	豚肉	長ねぎ・もやし	麦茶	327	8.0	6.4	45	0.8	
			ごま油	じゃが芋	人参・にんにく	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
13	月	たぬきうどん 切干大根のサラダ ゼリー	うどん	鶏肉	白菜・長ねぎ	麦茶	411	15.0	9.7	213	1.5	
			天かす・砂糖・ごま	かまぼこ	キャベツ・人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
14	火	キーマカレーライス さつま芋の甘煮 わかめスープ	米・押麦・さつま芋	豚肉	玉ねぎ	麦茶	539	17.6	15.0	288	1.2	
			油・カレールー・砂糖	大豆ミート・豆乳	人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
15	水	ご飯 鮎のマヨコーンクリーム焼き 小松菜のナムル 油揚げとしめじの味噌汁	米	鮎	コーン・コーンクリーム缶	麦茶	573	23.1	20.3	343	1.1	
			ノンマヨネーズ・砂糖	なると	小松菜・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
16	木	ご飯 味噌ダレつくね焼き もやしの納豆和え 白菜とえのきのスープ	米	鶏肉	玉ねぎ・生姜・小松菜	麦茶	462	17.9	15.5	224	1.1	
			パン粉・片栗粉	大豆ミート・おから	人参・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
17	金	ご飯 バーベキューチキン キャベツとコーンのカレーソテー さつま芋のすまし汁	米	鶏肉	キャベツ・もやし	麦茶	509	19.2	12.7	260	1.2	
			クチャップ・砂糖・片栗粉	人参・コーン	長ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	

* 献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産です。

* 茶葉量は上段が0〜2才児（午前おやつ有）、下段が3〜5才児（午前おやつ無）です。

* 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下さい。

日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量				
			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	g	g	mg	g	
												材料名
18	土	高野豆腐と豚肉のあんかけ丼 中華スープ オレンジ	米	豚肉	人参・玉ねぎ	麦茶	349	10.6	8.6	90	0.5	
			油	高野豆腐	切干大根・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
20	月	スタミナ納豆丼 ひじき煮 ほうれん草と鮎の味噌汁	米・押麦	鶏肉・大豆ミート	人参・にら・玉ねぎ	麦茶	548	22.3	20.4	267	1.1	
			砂糖・ごま油	納豆・油揚げ	もやし・生姜・にんにく	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
21	火	★シルフィードカレー おなか和え ゼリー	米・マーガリン・油	鶏肉	玉ねぎ・生姜・にんにく	麦茶	562	18.0	11.5	144	1.3	
			小麦粉・砂糖	スキムミルク・ヨーグルト	トマト缶・白菜・コーン	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
22	水	ご飯 鶏大根 荳わかめサラダ 長ねぎと油揚げのすまし汁	米	鶏肉	大根・いんげん	麦茶	466	18.5	15.9	236	1.6	
			油・砂糖	荳わかめ・なると	キャベツ・きゅうり	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
23	木	ちゃんぽん風ラーメン 切干大根の煮物 りんご	中華麺	豚肉	人参・コーン・キャベツ	麦茶	602	24.5	12.8	404	1.3	
			ごま油・砂糖	豆乳	にんにく・生姜・切干大根	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
24	金	ご飯 かりん揚げ 春雨サラダ ひよこスープ・手作りゼリー	米・片栗粉・油・餃子の皮・ごま	鶏肉・豚肉	生姜・もやし	麦茶	615	25.0	21.2	227	1.4	
			砂糖・春雨・ごま油・ゼリーの具	なると	きゅうり	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
25	土	ねぎ塩豚丼 さつま芋のすまし汁 オレンジ	米	豚肉	長ねぎ・もやし	麦茶	321	7.7	6.4	47	0.6	
			さつま芋	じゃが芋	人参・にんにく	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
27	月	ご飯 鶏肉のスタミナ焼き すき昆布煮 わかめと長ねぎの味噌汁	米	鶏肉	にんにく・生姜	麦茶	546	23.1	18.8	293	1.8	
			ごま	刻み昆布・さつま揚げ	人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
28	火	食パン 花野菜のシチュー コーンのツナ和え りんご	食パン・いちごジャム	鶏肉	ブロッコリー・カリフラワー	麦茶	565	17.9	12.6	173	1.4	
			シチュールー	牛乳	玉ねぎ・人参・コーン	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
29	水	バター・砂糖・卵のきな粉クッキー かぼちゃの甘煮 もずくスープ	スバグティ	ささみ	玉ねぎ・しめじ	麦茶	592	24.4	11.5	169	1.2	
			豆乳・マーガリン	もずく	えのき・かぼちゃ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
30	木	麻婆豆腐丼 キャベツの磯香和え 小松菜と人参のすまし汁	米・押麦	豚肉・大豆ミート	生姜・にんにく・長ねぎ	麦茶	625	25.2	16.6	284	1.0	
			砂糖・片栗粉	豆腐・味噌・かまぼこ	にら・キャベツ・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
31	金	ご飯 お好み焼き風ハンバーグ じゃーマンポテ 長ねぎとなめこの味噌汁	米	鶏肉・ウィンナー	キャベツ・玉ねぎ	麦茶	584	21.0	17.7	293	0.8	
			パン粉・油・ソース	かつお節・青海苔	長ねぎ・なめこ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	

* 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、

給と栄養量平均 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。

◆「治部煮」は石川県の郷土料理です。

	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	528	21.5	14.3	222	1.2
3歳以上児	607	22.9	16.7	258	1.4

