



献立表

2021年05月

ゆいまーる保育園松戸(一般)

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は午後おやつ)
		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	
06 木	こどものひランチ ブロッコリーおかか和え みそ汁 フルーツポンチ	米、○米、○もち米 フライドポテト、さといも 砂糖、○砂糖 食パン	○牛乳、豚ひき肉 焼き豆腐、○鶏もも肉 卵、淡色辛みそ スライスチーズ、かにかま 油揚げ、○干しえび	人参、バナナ、玉ねぎ、胡瓜 苺、パイン缶、桃缶、○人参 ○グリーンピース ブロッコリー、干しぶどう 切り干し大根、ひじき、のり ○干し椎茸、カット若布	○牛乳 ○ちまき風 
07 金	けんちんうどん ごろごろ芋サラダ バナナ	ゆでうどん、○米 じゃが芋、さといも ○パン粉、○油 マヨネーズ、○小麦粉 ごま油	○牛乳、鶏もも肉 ツナ油漬缶、卵 ○鶏ひき肉、油揚げ	バナナ、大根 ○玉ねぎ、胡瓜 人参、ねぎ ○人参、○ピーマン	○牛乳 ○ライスコロッケ
10 月	カレーライス ひじきと枝豆のサラダ トマトスープ みかんヨーグルト和え	米、○ホットケーキ粉 じゃがいも、油 ○油、砂糖	○牛乳、ヨーグルト 豚肉、ハム ○卵、卵	○南瓜(冷凍) みかん缶、人参 トマト、コーン缶 キャベツ、えだまめ ひじき、玉ねぎ	○牛乳 ○かぼちゃケーキ
11 火	中華風にゅうめん 肉団子 バナナ 	○米、干しそうめん、油 片栗粉、○油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉 豚肉○豚ひき肉 ○干しえび	バナナ、にら、もやし チンゲンサイ、人参 ○小松菜、○玉ねぎ 玉ねぎ、コーン缶 ねぎ、○青のり	○牛乳 ○チャーハン
12 水	御飯 白身魚のフリッター やさいの卵とじ たまごスープ りんご	米、○さつまいも ○砂糖、小麦粉、油	○牛乳、たら、卵 かまぼこ、牛乳 ○きな粉	小松菜、りんご キャベツ、人参 さやえんどう	○牛乳 ○きな粉ポテト
13 木	パン 鶏肉と小松菜クリーム煮 かぼちゃのサラダ ミネストローネスープ いちご	○米、ロールパン マヨネーズ、油 片栗粉	○牛乳、鶏もも肉 豆乳、○鶏ひき肉 鶏ひき肉 プレーンヨーグルト	小松菜、南瓜、苺 玉ねぎ、キャベツ 胡瓜、ホールトマト缶詰 ○グリーンピース、ねぎ コーン缶、○こんぶ	○牛乳 ○グリーンピース おにぎり
14 金	白菜の卵とじ丼 ほうれん草の白あえ のっぺい汁 バナナ	米、○食パン、里芋 板こんにゃく、ねりごま ○マヨネーズ、片栗粉 砂糖	○牛乳、卵、木綿豆腐 ○ツナ水煮缶 鶏もも肉、油揚げ	バナナ、白菜、法蓮草 ねぎ、人参 えのきたけごぼう ○胡瓜、焼きのり ひじき	○牛乳 ○ツナサンド
17 月	御飯 凍り豆腐と人参の煮物 チンゲン菜のあえ物 みそ汁 りんご	米、じゃがいも ○パン粉、○油 ○小麦粉 砂糖	○牛乳、○豚ひき肉 しらす干し、油揚げ ○鶏レバー 淡色辛みそ 凍り豆腐、○卵	○南瓜、チンゲンサイ りんご、人参 ○玉ねぎ、ねぎ いんげん、しめじ	○牛乳 ○かぼちゃコロッケ
18 火	パン 鶏肉のバーベキュー焼き コロコロサラダ マカロニスープ キウイフルーツ	○米、ロールパン マヨネーズ マカロニ、油	○牛乳、鶏もも肉 豚ひき肉 ○しらす干し ベーコン、○油揚げ	キウイフルーツ、○筍 ごぼう、キャベツ、えだまめ 玉ねぎ、人参、○人参 ○椎茸、コーン缶、しょうが レモン果汁、にんにく	○牛乳 ○たけのご御飯
19 水	御飯 シュウマイ はるさめサラダ 中華スープ フルーツポンチ	米、○スパゲティ しゅうまいの皮 片栗粉、砂糖 はるさめ、○油 ごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉 ○ツナ油漬缶 鶏ささ身、バター	玉ねぎ、バナナ、えのきたけ もも缶、みかん缶、法蓮草 パイン缶、人参、○玉ねぎ チンゲンサイ、○人参 黒きくらげ、○カット若布 しょうが	○牛乳 ○ツナパスタ
20 木	御飯 鶏肉と大豆の揚げ煮 小松菜のごま和え 豆腐みそ汁 りんご	米、さつまいも 片栗粉 油、ごま、砂糖	○牛乳、木綿豆腐 鶏もも肉、ゆで大豆 ○クリームチーズ 淡色辛みそ、油揚げ	小松菜、りんご 法蓮草、人参 ○干しぶどう、ねぎ コーン缶、カット若布 しょうが	○牛乳 ○クラッカーサンド
21 金	ミートスパゲティ ひじきのサラダ カリフラワーのスープ バナナ	○米、スパゲティ ○油、マヨネーズ 小麦粉、油、砂糖 すりごま	○牛乳、豚ひき肉 ○鶏ひき肉、鶏ひき肉 ○ひよこまめ	バナナ、法蓮草、玉ねぎ ○玉ねぎ、えのきたけ 人参、○マッシュルーム ○人参、カリフラワー、 さやえんどう、ひじき ○パセリ	○牛乳 ○ひよこまめごはん 

24 月	パン 白身魚ポテトクリーム焼き ミモザサラダ 豆乳スープ りんご	ロールパン ○米、じゃがいも マヨネーズ、油 片栗粉	○牛乳、豆乳、さわら 卵、ツナ油漬缶 ○しばえび、ベーコン ○バター	白菜、ブロッコリー クリームコーン缶 ○玉ねぎ、しめじ ○人参、玉ねぎ、りんご ○グリーンピース(冷凍)	○牛乳 ○えびピラフ
25 火	御飯 松風焼き 青菜の磯辺和え すまし汁 ヨーグルト(きな粉)	米、パン粉、砂糖 ○油、ごま	○牛乳、プレーンヨーグルト 鶏ひき肉、○はんぺん 絹ごし豆腐、おから ○スライスチーズ、卵 牛乳、きな粉、淡色辛みそ	法蓮草、玉ねぎ えのきたけ、たけのこ 椎茸、カット若布 焼きのり	○牛乳 ○チーズはんぺん
26 水	マーボーうどん さと芋の中華風煮 中華スープ バナナ	ゆでうどん、さといも ○米、○小麦粉 片栗粉、油、砂糖 ごま油、○油 ○砂糖、○片栗粉	○牛乳、木綿豆腐 鶏もも肉、卵 豚ひき肉、淡色みそ ○かつお節	バナナ、チンゲンサイ ○キャベツ、人参、ねぎ ○ねぎ、にら、しょうが ○切り干しだいこん 干しいたけ、にんにく	○牛乳 ○ごはん おこのみやき
27 木	御飯 鶏のから揚げ ひじきのサラダ 豆腐みそ汁 りんご	米、○片栗粉、○砂糖 油、片栗粉 マヨネーズ、すりごま	○牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、○カルピス 淡色辛みそ、○きな粉	りんご、法蓮草、ねぎ ひじき、カット若布 しょうが、にんにく	○牛乳カルピス ○わらび風ゼリー
28 金	御飯 厚焼き卵 五目炒め煮 みそ汁 バナナ	米、さつまいも ○ホットケーキ粉 ○砂糖、油、砂糖	○牛乳、卵、生揚げ ツナ油漬缶、○卵 淡色辛みそ ○チーズ	バナナ、玉ねぎ、人参 法蓮草、ブロッコリー ねぎ、だいこん	○牛乳 ○チーズ蒸しパン
31 月	ごはん(麦入り) 豚肉と野菜のごま炒め 小松菜の納豆あえ 五目みそ汁 りんご	米、さつまいも、押麦 油、ごま	○牛乳、豚肉(ロース) 挽きわり納豆 淡色辛みそ、油揚げ かつお節	りんご、玉ねぎ、小松菜 白菜、ねぎ、大根 人参、切り干しだいこん カット若布、にんにく しょうが	○牛乳 ○せんべい& ビスケット

※仕入の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄分	食塩相当量
480kcal	19.2g	15.7g	216mg	2.3g	1.7g



木々もだんだん緑が深くなり、新緑の季節になりましたね。
5月の食育は野菜の苗を植えます。野菜が成長していく姿を
見て、野菜に興味をもってもらいたいです。

また5月6日は一日過ぎてしまいますが、子どもの日の
メニューにしています。少しでも子ども達が喜べるよう、
楽しい給食を作る予定です。