



令和6年5月 献立表



打上保育園

日	献立名	昼 食										午後	
曜日		材 料 名											
1・15 29 水	ごはん すきやき煮 豆腐の味噌汁	精白米 50 白菜 40 キャベツ 15	牛肉 35 砂糖 3 青ねぎ 3	にんじん 15 しょうゆ 5 みそ 10	たまねぎ 30 油 1 煮干し 3	糸こんにゃく 15 木綿豆腐 35						1日 牛乳・ゼリー・ぼたぼた焼き 15・29日 牛乳・プリン・ぼたぼた焼き	
2・16 木	ごはん チリコンカン 野菜スープ	精白米 50 片栗粉 1 塩 0.1 ホールコーン 5	だいず 66 顆粒コンソメ 1 こしょう 0 顆粒コンソメ 0.8	合挽ミンチ 25 水 40 にんじん 15 しょうゆ 3	たまねぎ 25 トマトピューレー 15 たまねぎ 15 しょうゆ 3	油 1 砂糖 1 キャベツ 20						牛乳 ・みかん缶 ・えびちび	
7・21 火	ごはん 鯖の生姜付け焼き ごま和え 味噌汁	精白米 50 酒 1 砂糖 2 みそ 10	さば 1切 キャベツ 30 しょうゆ 2 煮干し 3	しょうが 0.5 きゅうり 20 ごま(乾) 1 3	しょうゆ 3 にんじん 5 じゃがいも(生) 30	砂糖 3 酢 1 青菜 20						牛乳・ぱりんこ ・五平もち 精白米 20 ごま(乾) 1 砂糖 2 赤みそ 2 もち米 10 青ねぎ 1 しょうゆ 1.5	
8・22 水	ごはん トンポーロー風 春雨スープ	精白米 50 じゃがいも(生) 40 酒 1.5 たまねぎ 10 塩 0.3	豚肉 50 たまねぎ 30 しょうゆ 4.5 にんじん 5 青ねぎ 5 しょうゆ 4	青ねぎ 7.5 しょうが 30 水 4.5 青ねぎ 3 しょうゆ 4	チンゲン菜 30 油 0.6 片栗粉 10 わかめ 3	にんじん 15 砂糖 3 はるさめ(乾) 5 顆粒コンソメ 1						牛乳 ・カスタードロールパン(乳・卵) ・こんぶ	
9 木	パン 野菜スープ	ウイナーパン ベーコン 5	にんじん 5 顆粒コンソメ 0.8	たまねぎ 15 しょうゆ 3	じゃがいも(生) 20	ホールコーン 5						牛乳 ・桃缶 ・ソフトサラダ	
10・24 金	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き キャベツのおかか和え 玉葱とわかめのスープ	精白米 50 ごま(乾) 1 花鰹 1 しょうゆ 2.5	鶏肉(皮付)1枚=60g 1枚 キャベツ 40 たまねぎ 20 しょうゆ 2.5	酒 3 にんじん 40 わかめ 20	赤みそ 3 砂糖 10 にんじん 3	砂糖 4 しょうゆ 0.8 顆粒コンソメ 15						牛乳 ・バナナ ・芋けんぴ	
11・25 土	ごはん(ふりかけ) 五目そば	精白米 40 たまねぎ 30 みりん 1	ふりかけ 30 キャベツ 30 昆布 3	麺 100 青ねぎ 3 かつお節 2	鶏肉 25 塩 0.4	にんじん 10 しょうゆ 3						牛乳 ・ゼリー ・ぼたぼた焼き	
13・27 月	ごはん カレー 大豆とひじきのサラダ	精白米 60 油 3 砂糖 1 油 1.5	牛肉 30 カレーウ 14 キャベツ 20 ごま油 0.5	じゃがいも(生) 50 だいず 10 にんじん 15 しょうゆ 0.5	にんじん 25 乾ひじき 10 しょうゆ 15	たまねぎ 25 しょうゆ 2 酢 2						牛乳・ぱりんこ ・こふき芋 じゃがいも(生) 50 塩 0.2 顆粒コンソメ 0.1	
14・28 火	ごはん 白身魚フライ 茹でキャベツ 玉葱の味噌汁	精白米 50 キャベツ 40 にんじん 15 みそ 10	白身魚フライ 1枚 にんじん 10 じゃがいも(生) 20	トマトケチャップ 5 砂糖 0.8 たまねぎ 30	マヨネーズ 5 しょうゆ 2 煮干し 3	油 6 塩 0.2 煮干し 3						牛乳 ・ゼリー ・ソフトサラダ	
17・31 金	ごはん 酢豚 中華スープ	精白米 50 油 2 油 2 酢 3 しょうゆ 2.5	豚肉(薄切り肉) 40 たまねぎ 45 顆粒コンソメ 0.8 もやし 10 しょうゆ 2.5	しょうが 1 にんじん 25 砂糖 2 干しいたけ 1	しょうゆ 1.5 たけのこ(ゆで) 15 しょうゆ 2 わかめ 3	片栗粉 3 青ピーマン 5 片栗粉 2 顆粒コンソメ 0.8						牛乳 ・ヨーグルト ・薄焼きサラダ	
18 土	ごはん(ふりかけ) きつねうどん	精白米 40 にんじん 10 砂糖 2	ふりかけ 30 干しいたけ 1 しょうゆ 1.5	茹でうどん 100 たまねぎ 20 塩 0.2	薄あげ 10 わかめ 2 しょうゆ 4	だし汁 10 青ねぎ 3 みりん 1						牛乳 ・ゼリー ・ぼんち揚げ	
20 月	ごはん ハヤシ まっくろくろすけサラダ	精白米 60 油 1 赤ピーマン 3 ごま油 0.5	牛肉 30 ハヤシルウ 15 青ピーマン 2	じゃがいも(生) 30 乾ひじき 1.5 しょうゆ 3	にんじん 20 キャベツ 20 酢 2	たまねぎ 40 きゅうり 10 砂糖 1.5						牛乳 ・オレンジ ・星たべよ	
23 木	ごはん 筍・新じゃが煮 豚汁	精白米 50 鶏肉 30 しょうゆ 3 油 3 キャベツ 15 みそ 10	たけのこ(ゆで) 20 しょうが 0 油 2 たまねぎ 15 油 0.5	じゃがいも(生) 80 煮干し 1 みりん 2 薄揚げ 5	にんじん 15 水 50 豚肉 10 青ねぎ 3	えんどう 5.5 砂糖 2 にんじん 15 煮干し 3						牛乳 ・桃缶 ・ソフトサラダ	
30 木	えんどうごはん 鶏肉のから揚げ キャベツのお浸し わかめときのこのすまし汁	精白米 60 しょうゆ 3 砂糖 0.8 しょうゆ 4	えんどう 15 片栗粉 6 しょうゆ 2 塩 0.2	塩 0.8 油 6 わかめ 3	鶏肉(皮付)1枚=60g 1枚 キャベツ 40 えのきたけ(生) 10	酒 1 にんじん 10 煮干し 3						牛乳・ぼんち揚げ ・オレンジ蒸しパン 米粉 20 砂糖 7 油 3 ベーキングパウダー 1 100%オレンジジュース 20	

<行事食>お誕生日会…30日(木)

※献立は都合により変更する場合があります

3歳以上 100%・3歳未満 80%・完了期 70%

☆完了期のおやつは別紙1