

# 5月の献立表



東所沢たんぼ駅前保育園 2024年5月

曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
			主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1 水	9時	バナナ 牛乳	牛乳	バナナ		
	昼食	豚肉と野菜の高野入り煮物 ほうれん草サラダ なめこ葱の味噌汁 ご飯	豚肉・高野豆腐 味噌	人参・きゃべつ・玉葱 ほうれん草・もやし・人参 なめこ・長葱	サラダ油・砂糖・片栗粉 サラダ油 米	天然だし・醤油・水 酢・塩 水・天然だし
	3時	りんごゼリー おせんべい 麦茶		りんごジュース	砂糖 サラダゼンペイ	アガー・水 麦茶・水
2 木	9時	おせんべい 牛乳	牛乳		きなこゼンペイ	
	昼食	チキンカツ ポテトサラダ 野菜スープ ピラフ	鶏肉 ツナ	胡瓜・ミニトマト 人参・胡瓜・コーン きゃべつ・玉葱・人参 玉葱・人参・ピーマン	小麦粉・パン粉・サラダ油 じゃが芋・マヨドレ 米・オリーブオイル	コンソメ・塩・水 塩・コンソメ
	3時	鯉のぼりサンド 牛乳	ツナ 牛乳	胡瓜・きゃべつ・焼のり	ロールパン・マヨドレ	
7 火	9時	おせんべい 牛乳	牛乳		あられ	
	昼食	鯉の塩こうじ焼き ひじき煮 豆腐とわかめの味噌汁 ご飯	あじ 油揚げ 豆腐・味噌	ひじき・人参・干し椎茸・絹さや わかめ	サラダ油 サラダ油・砂糖 米	塩こうじ 醤油・天然だし 水・天然だし
	3時	三温糖のスナッ麩 牛乳	牛乳		焼麩・バター・サラダ油・三温糖	
8 水	9時	チーズ 麦茶	チーズ			麦茶・水
	昼食	鶏のピザ焼き カラフルサラダ 真だくさんスープ ご飯	鶏肉・チーズ	きゃべつ・胡瓜・赤パプリカ・コーン 玉葱・大根・人参・パセリ	パン粉・サラダ油 オリーブオイル・砂糖 米	ケチャップ・ウスターソース 酢・塩 コンソメ・塩・水
	3時	みそポテト 牛乳	味噌 牛乳		じゃが芋・片栗粉・サラダ油・砂糖	醤油・水
9 木	9時	おせんべい 牛乳	牛乳		きなこゼンペイ	
	昼食	きつねうどん 青菜と鶏の和え物 みかんヨーグルト わかめのおにぎり 麦茶	油揚げ 鶏肉 ヨーグルト	わかめ・長葱 小松菜・人参・しめじ みかん缶 わかめ	うどん・砂糖 サラダ油・砂糖 砂糖 米	水・天然だし・醤油・塩・みりん 塩・醤油
	3時	おせんべい 牛乳	牛乳		あられ	麦茶・水
10 金	9時	おせんべい 牛乳	牛乳	ミニわかめちゃん		
	昼食	豆腐のツナマヨグラタン 小松菜のドレッシング和え コンソメスープ 食パン	豆腐・ツナ・チーズ	玉葱・パセリ 小松菜・きゃべつ・コーン 大根・人参	マヨドレ 三温糖・サラダ油 食パン	塩・酢 コンソメ・塩・水
	3時	ショートケーキ 牛乳	玉子・牛乳・ホイップ 牛乳	みかん缶	バター・グラニュー糖・小麦粉	ハニエッセンス・ベーキングパウダー
11 土	9時	おせんべい 牛乳	牛乳		きなこゼンペイ	
	昼食	五目チャーハン りんご 中華スープ おせんべい 麦茶	豚肉	玉葱・人参・ピーマン・コーン りんご きゃべつ・いんげん・玉葱	米・サラダ油 胡麻・胡麻油	塩・醤油 水・鶏がらスープ・醤油・塩
	3時	おせんべい 牛乳	牛乳		ほたはだ焼き	麦茶・水
13 月	9時	おせんべい 牛乳	牛乳		おからチップ	
	昼食	チキンと小松菜のスパゲティ グリーンサラダ コンソメスープ りんご蒸しパン 牛乳	鶏肉	にんにく・玉葱・小松菜・焼のり きゃべつ・胡瓜・アスパラ 玉葱・人参・ほうれん草 りんご缶	スパゲティ・オリーブオイル サラダ油・三温糖 小麦粉・砂糖	塩・クッキングワイン白・醤油 酢・塩・醤油 コンソメ・塩・水 ベーキングパウダー・水
	3時	おせんべい 牛乳	牛乳		あられ	
14 火	9時	おせんべい 牛乳	牛乳		あられ	
	昼食	生揚げと野菜の甘辛炒め 酢の物 じゃが芋と葱の味噌汁 ご飯	厚揚げ・豚肉 味噌	白菜・人参・玉葱・青梗菜 わかめ・胡瓜・えのき茸 長葱・絹さや	サラダ油・砂糖 砂糖 じゃが芋 米	醤油・みりん・料理酒・鶏がらスープ 酢・塩・醤油 水・天然だし
	3時	ちんすこう 牛乳	牛乳		三温糖・サラダ油・小麦粉	塩
15 水	9時	バナナ 牛乳	牛乳	バナナ		
	昼食	ハヤシライス パリパリサラダ 野菜スープ	豚肉	玉葱・マッシュルーム・トマトピューレ きゃべつ・胡瓜・人参・コーン 白菜・いんげん・人参	サラダ油・米 サラダ油・ワタンの皮	ハヤシソース・ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・塩・水 酢・醤油・塩 鶏がらスープ・水
	3時	ソース焼きそば 麦茶	豚肉	人参・玉葱・もやし・きゃべつ・青のり粉	焼きそば麺・サラダ油	焼きそばソース 麦茶・水
16 木	9時	おせんべい 牛乳	牛乳		きなこゼンペイ	
	昼食	ホキのレモン風味 コールスローサラダ 里芋とわかめの味噌汁 ご飯	ほき 味噌	レモン コーン・きゃべつ・胡瓜 長葱・わかめ	片栗粉・サラダ油・砂糖 マヨドレ 里芋 米	醤油 塩 水・天然だし
	3時	キンパ風おにぎり 麦茶	豚肉	ほうれん草・人参・もやし・青のり粉	米・サラダ油・三温糖・胡麻・胡麻油	醤油 麦茶・水
17 金	9時	おせんべい 牛乳	牛乳	ミニわかめちゃん		
	昼食	やみつきちキン 胡瓜の漬けもの 青梗菜の中華スープ ご飯	鶏肉	にんにく・しめじ・玉葱 胡瓜・にんにく 青梗菜・もやし	砂糖・マヨドレ 胡麻・胡麻油 米	ケチャップ・みりん・醤油 白だし・水 水・鶏がらスープ・醤油・塩
	3時	マカロニきなこ 牛乳	きな粉 牛乳		マカロニ・砂糖	塩
18 土	9時	おせんべい 牛乳	牛乳	ミニわかめちゃん		
	昼食	タンメン ほうれん草和え ムース	豚肉 牛乳	きゃべつ・人参・長葱・もやし ほうれん草・もやし・人参・生姜	中華麺・サラダ油・胡麻油・砂糖 砂糖 デザートムース	水・鶏がらスープ・醤油・料理酒・オスターソース・塩 醤油・鶏がらスープ
	3時	おせんべい 麦茶			ゼンペイ	麦茶・水

# 5月の献立表

東所沢たんぼぼ駅前保育園 2024年5月

曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
			主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
20月	9時	おせんべい 牛乳	牛乳		おからチップ	
	昼食	鶏肉とじゃが芋の照り煮 小松菜のごま和え ご飯 葱と厚揚げの味噌汁	鶏肉 厚揚げ・味噌	いんげん 小松菜・もやし・人参 長葱	じゃが芋・サラダ油・砂糖 胡麻・砂糖 米	料理酒・醤油・酢 醤油 水・天然だし
	3時	芋ようかん 牛乳	牛乳		さつま芋・砂糖	寒天
21火	9時	おせんべい 牛乳	牛乳		あられ	
	昼食	チキンカレー こまつなサラダ ジャムヨーグルト	鶏肉 ツナ ヨーグルト	玉葱・人参・生姜・にんにく・りんご・トマトソース 小松菜・人参・コーン	じゃが芋・サラダ油・米 サラダ油・砂糖 砂糖・ブルーベリージャム	カレーフレーク・ウスターソース・醤油・水 酢・塩
	3時	菜飯おにぎり 麦茶		菜めしご飯の素	米	麦茶・水
22水	9時	チーズ 麦茶	チーズ			麦茶・水
	昼食	鯉の竜田揚げ ナムル 中華スープ ご飯	あじ	生姜 もやし・人参・ほうれん草 白菜・長葱	片栗粉・サラダ油 胡麻・砂糖・胡麻油 胡麻・胡麻油 米	醤油・みりん 塩・鶏がらスープ・水 水・鶏がらスープ・醤油・塩
	3時	お好み焼き 牛乳	豆腐・かつお節 牛乳	きゃべつ・青のり粉	小麦粉・たかす・サラダ油・マヨドレ・砂糖	鶏がらスープ・中濃ソース
23木	9時	おせんべい 牛乳	牛乳		きなこせんべい	
	昼食	回鍋肉 手作り韓国りのナムル 中華スープ ご飯	豚肉・味噌	きゃべつ・人参・長葱・にんにく もやし・人参・小松菜・ゆず・焼きのり もやし・大根・青梗菜	サラダ油・砂糖・片栗粉 胡麻・胡麻油 胡麻・胡麻油 米	醤油・料理酒・水 塩・鶏がらスープ 水・鶏がらスープ・醤油・塩
	3時	南瓜いももち 牛乳	牛乳	南瓜	片栗粉・サラダ油・三温糖	醤油・みりん・水
24金	9時	おせんべい 牛乳	牛乳	ミニわかめちゃん		
	昼食	五目玉子のあんかけ 大根のうま塩コールスロー ごぼうの味噌汁 ご飯	玉子・豆腐・豚肉 鶏肉 油揚げ・味噌	干し椎茸・人参・筍・長葱・グリーンピース 大根・パセリ・にんにく ごぼう・玉葱	サラダ油・片栗粉 胡麻油 米	塩・天然だし・みりん・醤油・水 塩・鶏がらスープ・酢 水・天然だし
	3時	ジャムサンドクラッカー 牛乳	牛乳		クラッカー・いちごジャム	
25土	9時	おせんべい 牛乳	牛乳		せんべい	
	昼食	豚みそ丼 オレンジ きゃべつとわかめの味噌汁	豚肉・味噌 味噌	人参・青梗菜・玉葱 オレンジ わかめ・きゃべつ	サラダ油・砂糖・米	醤油 水・天然だし
	3時	おせんべい 麦茶			せんべい	麦茶・水
27月	9時	おせんべい 牛乳	牛乳		おからチップ	
	昼食	広東麺 即席漬け バナナ	豚肉	生姜・にんにく・白菜・人参・玉葱・しめじ・小松菜 大根・胡瓜・人参 バナナ	中華麺・サラダ油・三温糖・片栗粉・胡麻油 米	水・鶏がらスープ・料理酒・塩・醤油 塩
	3時	五平餅風おやき 麦茶	味噌		米・サラダ油・胡麻・砂糖	みりん・水 麦茶・水
28火	9時	おせんべい 牛乳	牛乳		あられ	
	昼食	ホキのコーン焼き ウインナーと野菜のソテー ビーフンスープ ご飯	ほき・チーズ ウインナー	クリームコーン・パセリ きゃべつ・人参 玉葱・万能葱	マヨドレ サラダ油 ビーフン・胡麻油 米	クッキングワイン白 鶏がらスープ・塩 水・鶏がらスープ・醤油・塩
	3時	きな粉揚げパン 牛乳	きな粉 牛乳		ロールパン・サラダ油・砂糖	
29水	9時	バナナ 牛乳	牛乳	バナナ		
	昼食	豚肉の生姜焼き おかか和え チンゲン菜と大根の味噌汁 ご飯	豚肉 かつお節 味噌	玉葱・人参・生姜 ほうれん草・もやし・人参 大根・青梗菜	サラダ油 砂糖 米	みりん・醤油 醤油 水・天然だし
	3時	ひじきおにぎり 麦茶	油揚げ	ひじき・人参	サラダ油・砂糖・米	醤油・みりん・料理酒 麦茶・水
30木	9時	おせんべい 牛乳	牛乳		あられ	
	昼食	中華丼 さつま芋の甘煮 豆腐のすまし汁	豚肉・かまぼこ 豆腐	白菜・青梗菜・人参・玉葱・干し椎茸 万能葱	サラダ油・胡麻油・片栗粉・米 さつま芋・砂糖	水・鶏がらスープ・醤油・塩 醤油・みりん・天然だし 水・天然だし・醤油・塩
	3時	ファイバーボール 牛乳	おから・豆乳・粉チーズ 牛乳		小麦粉・じゃが芋・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー・塩
31金	9時	おせんべい 牛乳	牛乳	ミニわかめちゃん		
	昼食	タンドリーチキン 海藻サラダ キャベツと椎茸の味噌汁 ご飯	鶏肉・ヨーグルト 味噌	玉葱・にんにく 海藻ミックス・大根・胡瓜・玉葱 きゃべつ・椎茸	サラダ油 サラダ油 米	カレー粉・ケチャップ・塩 酢・塩・醤油 水・天然だし
	3時	コーンマヨパン 牛乳	牛乳	コーン	ロールパン・マヨドレ	

※都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
東所沢たんぼぼ駅前保育園 1~2歳児 9時・昼食・3時

献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1~2歳	エネルギー	460kcal	475kcal
	たんぱく質	15.g	15.9g
	食塩	1.8g	1.9g

