

# 門真市立保育園・こども園 5月分 献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
01 水	親子うどん ヨーグルト	うどん、鶏肉、豚肉、しいたけ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、卵、かまぼこ、煮干し、しょうゆ、砂糖、塩、水、/ヨーグルト  牛乳、/ドッグパン、ソーセージ、ケチャップ、きゅうり	◎牛乳、◎バナナ  牛乳、ホットドッグ
02 木	ごはん(未) NEG黒糖ロール(以) カレー スパゲティサラダ	米、/NEG黒糖ロール、黒砂糖、/牛肉、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、カレールウ、塩、こしょう、水、/スパゲティ、ツナ缶、きゅうり、ノンエッグマヨ  牛乳、/オレンジ、/菓子	◎牛乳、◎角チーズ  牛乳、オレンジ、菓子
07 火	ごはん(全) 炒り豆腐 わかめのみそ汁	米、/豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、卵、しいたけ、油、砂糖、コンソメ、/わかめ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、こんぶ、煮干し、みそ  牛乳、/ホットケーキミックス粉、ケーキシロップ、ごま、水	◎牛乳、◎オレンジ  牛乳、ホットケーキ
08 水	みそ煮込みうどん ヨーグルト	うどん、かまぼこ、豚肉、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうが、卵、薄揚げ、煮干し、みそ、しょうゆ、水、/ヨーグルト  牛乳、/米、薄揚げ、にんじん、しょうゆ、酒	◎牛乳、◎バナナ  牛乳、炊き込みおにぎり
09 木	ごはん(全) 煮魚 白和え きのこのみそ汁	米、/たら・50g、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん、しょうが、水、/ほうれんそう、にんじん、豆腐、ひじき、ごま、砂糖、しょうゆ、酒、本みりん、/にんじん、たまねぎ、まいたけ、ねぎ、わかめ、こんぶ、煮干し、みそ、水  牛乳、/そうめん、にんじん、はくさい、しょうゆ、塩、本みりん、かつお節、水、	◎牛乳、◎角チーズ  牛乳、にゅうめん
10 金	ごはん(未) 食パン(以) ハヤシ 野菜サラダ	米、/食パン・6枚切り、/牛肉、豚肉、塩、油、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ハヤシルウ、ケチャップ、水、/キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ノンエッグマヨ  牛乳、/おやつこんぶ、/菓子	◎牛乳、◎オレンジ  牛乳、おやつこんぶ、菓子
11 土	豚カレー丼 バナナ	米、豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、本みりん、砂糖、しょうゆ、かたくり粉、カレールウ、水、/バナナ  牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎菓子  牛乳、NEG丸ロール
13 月	ごはん(未) ネオ麦ロール(以) ハンバーグ ちりめんサラダ コンソメスープ	米、/ネオ麦ロール、/ハンバーグ、ケチャップ、ソース、砂糖、水、/ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、塩、/豆腐、じゃがいも、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コンソメ、しょうゆ  牛乳、/ツイストマカロニ、きなこ、グラニュー糖、塩	◎牛乳、◎菓子  牛乳、マカロニきなこまぶし
14 火	ごはん(未) NEG丸ロール(以) ドライビーンズ 卵スープ	米、/NEG丸ロール、/豚ひき肉、ひき割りだいず(水煮)、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しょうが、パセリ、ホールトマト、カレー粉、油、水、ソース、ケチャップ、コンソメ、砂糖、チーズ、/豆腐、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、卵、コンソメ、しょうゆ、かたくり粉  牛乳、/バナナ、/菓子	◎牛乳、◎オレンジ  牛乳、バナナ、菓子
15 水	五目そば ヨーグルト	中華めん、豚肉、油、たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、卵、しいたけ、かまぼこ、えび、煮干し、塩、しょうゆ、中華だし、水、/ヨーグルト  牛乳、/スティックパン	◎牛乳、◎バナナ  牛乳、スティックパン
16 木 ☆	にんじんごはん 鶏肉の唐揚げ トマト ブロッコリーのおかか和え 豆腐のみそ汁	にんじん、ごま、ちりめんじゃこ、米、塩、しょうゆ、/鶏肉、酒、しょうが、しょうゆ、かたくり粉、油、/トマト、/ブロッコリー、しょうゆ、砂糖、かつお節、/豆腐、わかめ、にんじん、ねぎ、みそ、煮干し、こんぶ、水  牛乳、/ベリー&ミルク <b>お誕生日会</b>	◎牛乳、◎角チーズ  牛乳、さんかくケーキ
17 金	ごはん(全) 白身魚の味噌煮 甘酢あえ すまし汁	米、/カラスカレイ、みそ、酒、砂糖、しょうゆ、水、/キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、砂糖、酢、塩、/にんじん、たまねぎ、ねぎ、豆腐、しょうゆ、煮干し、こんぶ、かたくり粉、水  牛乳、/さつまいも	◎牛乳、◎バナナ  牛乳、さつまいも
18 土	八宝菜どんぶり オレンジ	米、豚肉、えび、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、しょうゆ、中華だし、かたくり粉、水、/オレンジ  牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎菓子  牛乳、NEG丸ロール
20 月	ごはん(未) 食パン(以) クリームシチュー じゃこピーマン	米、/食パン・6枚切り、/鶏肉、豚肉、酒、塩、こしょう、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、コーン、油、ホワイトルウ、水、/ちりめんじゃこ、ピーマン、もやし、にんじん、砂糖、しょうゆ  牛乳、/りんご、/菓子	◎牛乳、◎菓子  牛乳、りんご、菓子

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
21 火	ごはん(全) 厚揚げの煮物 はっばのみそ汁	米、/厚揚げ、豚肉、塩、酒、にんじん、たまねぎ、油、三度豆、砂糖、しょうゆ、酢、かつお節、水、/こまつな、かまぼこ、豆腐、わかめ、こんぶ、煮干し、みそ、水  牛乳、/はるさめ、たまねぎ、にんじん、油、水、しょうゆ、塩、中華だし、	◎牛乳、◎オレンジ  牛乳、春雨スープ
22 水	ごはん(未) NEG丸ロール(以) ポトフ マカロニサラダ	米、/NEG丸ロール、/鶏肉、豚肉、油、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、じゃがいも、コンソメ、水、/ツイストマカロニ、ツナ缶、きゅうり、にんじん、ノンエッグマヨ  牛乳、/バナナ、きなこ、グラニュー糖、塩	◎牛乳、◎角チーズ  牛乳、バナナきなこ
23 木	わかめうどん 高野豆腐の煮物 飲むヨーグルト	うどん、鶏肉、豚肉、薄揚げ、かまぼこ、わかめ、にんじん、はくさい、こんぶ、煮干し、しょうゆ、本みりん、水、/凍り豆腐、三度豆、煮干し、砂糖、しょうゆ、水、/飲むヨーグルト  牛乳、/米、ほうれんそう、塩、かつお節、しょうゆ	◎牛乳、◎バナナ  牛乳、ぞうすい
24 金	ごはん(全) 白身魚のホイル蒸し 具たくさんのみそ汁	米、/たら・50g、塩、にんじん、たまねぎ、しめじ、三度豆、バター、しょうゆ、/豆腐、キャベツ、にんじん、さつまいも、ねぎ、わかめ、しいたけ、煮干し、みそ、水  牛乳、/型チーズ、/菓子	◎牛乳、◎オレンジ  牛乳、型チーズ、菓子
25 土	きつねどんぶり りんご	米、薄揚げ、豚肉、油、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、本みりん、煮干し、水、/りんご  牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎菓子  牛乳、NEG丸ロール
27 月	ごはん(未) ネオ麦ロール(以) ポークビーンズ ごぼうサラダ	米、/ネオ麦ロール、/豚肉、ひき割りだいず(水煮)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、ホールトマト、水、コンソメ、塩、ケチャップ、砂糖、油、バター、/ごぼう、にんじん、ツナ缶、しょうゆ、ノンエッグマヨ、砂糖、ごま  牛乳、/バナナ、/菓子	◎牛乳、◎菓子  牛乳、バナナ、菓子
28 火	ごはん(全) チャンプルー じゃがいものみそ汁	米、/ごま油、豚肉、豆腐、もやし、たまねぎ、ピーマン、にんじん、かつお節、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ、中華だし、/じゃがいも、ねぎ、キャベツ、わかめ、煮干し、みそ、水  牛乳、/いわし(焼)、/菓子	◎牛乳、◎バナナ  牛乳、焼きいわし、菓子
29 水	和風ラーメン ヨーグルト	中華めん、豚肉、えび、しいたけ、もやし、にんじん、はくさい、ねぎ、コーン、油、しょうゆ、塩、煮干し、こんぶ、かたくり粉、中華だし、水、/ヨーグルト  牛乳、/さつまいも、油、ケーキシロップ	◎牛乳、◎オレンジ  牛乳、さつまいものシロップがけ
30 木	ごはん(未) NEG黒糖ロール(以) 鮭のルウウェー風 きゃべつサラダ チンゲンサイのスープ	米、/NEG黒糖ロール、黒砂糖、/鮭、しょうが、酒、かたくり粉、油、ソース、ケチャップ、砂糖、水、/キャベツ、きゅうり、にんじん、塩、ノンエッグマヨ、/チンゲンサイ、にんじん、豆腐、コンソメ、しょうゆ、水  牛乳、/パイナップル、みかん、もも、フルーツゼリー	◎牛乳、◎角チーズ  牛乳、ゼリー和え
31 金	ひじき入りまぼろしどんぶり 中華スープ	米、豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、しょうが、しいたけ、ひじき、油、しょうゆ、砂糖、かたくり粉、中華だし、水、/しいたけ、わかめ、にんじん、ねぎ、中華だし、ごま油、しょうゆ、水  牛乳、/オレンジ、/菓子	◎牛乳、◎バナナ  牛乳、オレンジ、菓子

☆ 材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。  
 ☆ (未)とは、3歳未満児(0・1・2歳) (以)とは、3歳以上児(3・4・5歳) (全)とは、未満児・以上児、全員を示します。  
 ☆ 3歳未満児の主食はおもにごはんです。3歳以上児の主食はパン食のときもあります。

5月平均栄養価	エネルギー[kcal]	たんぱく質[g]	脂質[g]	鉄[mg]	カルシウム[mg]
3歳未満児	549	24.1	18.6	2.4	395
3歳以上児	590	27	21	2.7	410

\* ノンエッグマヨはマヨネーズの代替調味料で、卵を使用していません。