

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 木	ごはん(全) 煮魚 ブロッコリーコーンのごま和え みそ汁	米、／たら・50g、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん、しょうが、水、／ブロッコリー、にんじん、コーン、しょうゆ、砂糖、ごま、／豆腐、たまねぎ、にんじん、わかめ、みそ、煮干し、こんぶ、水 牛乳、／米、コーン、塩	◎牛乳,◎角チーズ 牛乳,おにぎり
02 金	ごはん(全) 厚揚げの煮物 さつまいものみそ汁	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、／さつまいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ、みそ、煮干し、こんぶ、水 牛乳、／お米de国産さつまいもと栗のタルト	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,米粉タルト
07 水	ひじき入りまあぼうどんぶり 春雨スープ	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、みそ、油、しょうゆ、砂糖、かたくり粉、中華だし、水、／はるさめ、にんじん、ねぎ、わかめ、塩、しょうゆ、中華だし、水 牛乳、／パイナップル、みかん、もも、フルーツゼリー	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,ゼリー和え
08 木	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、／さつまいも、油、ケーキシロップ	◎牛乳,◎角チーズ 牛乳,さつまいものシロップがけ
09 金	ごはん(未) NEG丸ロール(以) 鮭のノルウェー風 きゃべつサラダ コンソメスープ	米、／NEG丸ロール、／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、／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、／バナナ、きなこ、グラニュー糖、塩	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,バナナきなこ
10 土	中華どんぶり バナナ	米、えび、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、しいたけ、かたくり粉、中華だし、しょうゆ、水、／バナナ 牛乳、／NEG丸ロール	◎牛乳,◎菓子 牛乳,NEG丸ロール
12 月	ごはん(全) 白身魚のあんかけ はっばのみそ汁	米、／たら・50g、塩、たまねぎ、にんじん、しめじ、三度豆、ごま油、しょうゆ、こんぶ、中華だし、かたくり粉、砂糖、／こまつな、かまぼこ、豆腐、わかめ、こんぶ、煮干し、みそ、水 牛乳、／米、薄揚げ、にんじん、しょうゆ、酒	◎牛乳,◎菓子 牛乳,炊き込みおにぎり
13 火	ごはん(未) 食パン(以) クリームシチュー ちりめんサラダ	米、／食パン・6枚切り、／鶏肉、豚肉、酒、塩、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、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、塩 牛乳、／型チーズ、／菓子	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,型チーズ,菓子
14 水	みそラーメン ヨーグルト	中華めん、豚肉、たまねぎ、はくさい、もやし、チンゲンサイ、にんじん、しょうが、みそ、中華だし、本みりん、しょうゆ、ごま油、油、卵、水、／ヨーグルト 牛乳、／チーズ蒸しパン	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,チーズ蒸しパン
15 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、／ショートケーキ お誕生日会	◎牛乳,◎角チーズ 牛乳,いちごケーキ
16 金	ごはん(全) NEG黒糖ロール ドライビーンズ 卵スープ	米、／NEG黒糖ロール、黒砂糖、／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、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ねぎ、卵、コンソメ、しょうゆ、かたくり粉 牛乳、／りんご、／菓子	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,りんご,菓子
17 土	豚カレー丼 オレンジ	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、油、／オレンジ 牛乳、／NEG丸ロール	◎牛乳,◎菓子 牛乳,NEG丸ロール
19 月	ごはん(全) チャンプルー 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、しょうゆ、中華だし、／じゃがいも、にんじん、ねぎ、わかめ、煮干し、みそ、こんぶ、水 牛乳、／バナナ、／菓子	◎牛乳,◎菓子 牛乳,バナナ,菓子

＊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。

R7.5

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
20 火	ごはん(未) NEG丸ロール(以) ハンバーグ コールスロー 田舎風スープ	米、／NEG丸ロール、／ハンバーグ、ケチャップ、ソース、砂糖、水、／キャベツ、にんじん、コーン、ツナ缶、ノンエッグマヨ、砂糖、塩、／にんじん、たまねぎ、ねぎ、豆腐、こんぶ、煮干し、塩、しょうゆ、水 牛乳、／ビーフン、たまねぎ、にんじん、水、しょうゆ、中華だし	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,汁ビーフン
21 水	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、／ホットケーキミックス粉(720g)、ケーキシロップ、ごま、水	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,ホットケーキ
22 木	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、／ドッグパン、ソーセージ、ケチャップ、きゅうり	◎牛乳,◎角チーズ 牛乳,ホットドッグ
23 金	ごはん(未) NEG黒糖ロール(以) ハヤシビーンズ ごぼうサラダ	米、／NEG黒糖ロール、黒砂糖、／豚肉、ひき割りだいず(水煮)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、砂糖、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、しょうゆ、油、酒、水、／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、／いわし(焼)、／菓子	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,焼きいわし,菓子
24 土	八宝菜どんぶり バナナ	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、／バナナ 牛乳、／NEG丸ロール	◎牛乳,◎菓子 牛乳,NEG丸ロール
26 月	ごはん(全) 豚肉とキャベツのみそ炒め はっばのおすまし	米、／豚肉、キャベツ、ピーマン、にんじん、油、砂糖、酒、しょうゆ、みそ、／こまつな、にんじん、豆腐、かまぼこ、わかめ、こんぶ、煮干し、しょうゆ、本みりん 牛乳、／さつまいも	◎牛乳,◎菓子 牛乳,さつまいも
27 火	ごはん(未) 食パン(以) クリームスープ スパゲティサラダ	米、／食パン・6枚切り、／鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、しめじ、にんじん、クリームコーン、コーンクリーム粉、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・個、／菓子	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,オレンジ,菓子
28 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、／米、ほうれんそう、塩、かつお節、しょうゆ	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,ぞうすい
29 木	ごはん(全) 白身魚の味噌煮 白和え すまし汁	米、／カラスカレイ、みそ、酒、砂糖、しょうゆ、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、ねぎ、麩、しょうゆ、煮干し、こんぶ、かたくり粉、水 牛乳、／ビーフン、にんじん、キャベツ、油、ソース、中華だし、しょうゆ、塩	◎牛乳,◎角チーズ 牛乳,焼きビーフン
30 金	ごはん(未) ネオ麦ロール(以) ポークビーンズ マカロニサラダ	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、／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、／おやつこんぶ、／菓子	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,おやつこんぶ,菓子
31 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

☆ 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	565	24.4	19.1	2.4	393
3歳以上児	607	27.1	21.3	2.8	407