

令和5年5月献立表 原町みゆき保育園
 ※都合により献立変更する場合があります。

当園の栄養目標量/実施量
 エネルギー(kcal) 589 /528
 たんぱく質(g) 22.1/20.8
 幼児 589 /528
 乳児 509/462
 19.1/19.0

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(月)	調理室内厨房工事の為、給食の提供はありません	ビスケット 牛乳		
2(火)	調理室内厨房工事の為、給食の提供はありません	せんべい 牛乳		
3(水)	ツナときのこのスパゲティー(スパゲティー、ツナ しめじ、エリンギ、玉葱、小松菜、にんにく) じゃがバター(じゃが芋、バター)	せんべい	4(木) ベーコン丼(ベーコン、卵、玉葱、万能葱 牛乳、オリーブ油) スープ(貝柱、オクラ) ブロッコリーの洋風炒め(ブロッコリー)	せんべい
5(金)	シーフードカレー(海老、貝柱、人参、玉葱 カレールウ、ケチャップ) レタスとチーズのサラダ(レタス、QBBチーズ、人参) フレンチ	せんべい	6(土) ちゃんぽん風うどん(うどん、豚肉、人参 かまぼこ、もやし、キャベツ、牛乳) ナムル(ほうれん草、コーン、人参 ごま油) バナナ 牛乳	こいのぼりクッキー (小麦粉、バター 粉糖、卵 チョコペン) 麦茶
7(日)	ケチャップライス(鶏肉、人参、玉葱、ピーマン ケチャップ、バター) スープ(コーン、エリンギ) 海老マリネ(海老、人参、胡瓜)フレンチ	せんべい		
8(月)	麻婆焼きそば(蒸中華麺、豚挽肉、木綿豆腐、葱 人参、にんにく、生姜、ごま油、みそ、片栗粉) さつま芋の甘煮(さつま芋) オレンジ 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 (舞茸、人参、ごぼう 万能葱) 麦茶	ご飯 トマトスープ(トマト、貝柱) 鶏肉の塩レモン焼き(鶏肉、レモン汁) パプリカサラダ (赤パプリカ、黄パプリカ、胡瓜) フレンチ	コーントースト (パン、コーン エッグケア)
9(火)	ゆかりご飯(ゆかり) みそ汁(じゃが芋、玉葱、小松菜) 鱈フライ (鱈、パン粉、卵、小麦粉、中濃ソース、揚げ油) かぶサラダ(かぶ、かぶの葉、じゃこ)和風 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト (ヨーグルト、バナナ パイン、黄桃、りんご) 牛乳	野菜炒め丼 (豚肉、玉葱、人参、チンゲン菜) スープ(きくらげ、かぶ) 舞茸のお浸し(舞茸、人参)	野菜炒め丼
10(水)	ご飯 清汁(キャベツ、かまぼこ、もやし) 豚肉のみそ漬(豚ロース肉、にんにく、生姜、みそ) 大根の酢サラダ(大根、人参、胡瓜、油揚げ) バナナ	フォー麺 (鶏肉、水菜、人参 黄パプリカ、フォー) 牛乳	ふりかけご飯(鯉節、桜海老) みそ汁(万能葱、ちくわ) 人参とひじきの卵焼き (卵、人参、ひじき) トマトの塩昆布サラダ (トマト、胡瓜、塩昆布)	ふりかけご飯
11(木)	ミルクパン スープ(トマト、豆苗、セロリ) チキンチーズ焼き (鶏肉、スライスチーズ、ケチャップ) グリーンサラダ(キャベツ、アスパラ、胡瓜、ハム) フレンチ 清美オレンジ	いも餅 (じゃが芋、片栗粉) 牛乳	ご飯 和風スープ(キャベツ、しめじ) 金目鯛の煮付け(金目鯛、生姜) れんこんとちくわのきんぴら (れんこん、ちくわ、ごま油)	バナナマフィン (小麦粉、卵 バター、牛乳 バナナ ベーキングパウダー)
12(金)	ピラフ(ベーコン、セロリ、玉葱、黄パプリカ、バター) スープ(ブロッコリー、人参、エリンギ) ごぼうサラダ(ごぼう、大根、人参、胡瓜)エッグケア りんご	メロンパン風トースト (食パン、小麦粉、バター 卵、ベーキングパウダー グラニュー糖) 牛乳	たらこクリームうどん (うどん、甘塩たらこ、玉葱、しめじ 白菜、牛乳、バター) 人参しりしり(人参、卵、白ごま)	たらこ クリームうどん
13(土)	鶏肉とほうれん草のスパゲティー (スパゲティー、鶏肉、ほうれん草、玉葱、しめじ にんにく、バター) カレーマリネ(キャベツ、胡瓜、コーン、カレー粉) フレンチ バナナ 牛乳	小松菜チャーハン (ベーコン、小松菜、葱 にんにく、生姜、ごま油) 麦茶	14(日) タンメン(生中華麺、豚肉、キャベツ 人参、ニラ、椎茸、もやし、コーン) トマトのチーズ焼き (トマト、とろけるチーズ)	せんべい
15(月)	しめじうどん(うどん、鶏肉、葱、人参、ほうれん草 しめじ、えのき、椎茸) エッグケアサラダ (レタス、ブロッコリー、人参、コーン) オレンジ 牛乳	そぼろおにぎり (豚挽肉、生姜) 麦茶	ご飯 みそ汁(なめこ、わかめ) ブリの照焼き(ブリ、片栗粉) 茄子のおろし和え(茄子、しめじ、大根)	はちみつケーキ (小麦粉、卵 バター、牛乳 はちみつ ベーキングパウダー)
16(火)	ご飯 みそ汁(玉葱、切干大根、人参) 豚テキ(豚ロース肉、玉葱、片栗粉、ウスターソース 中濃ソース) 白和え(小松菜、ひじき、しめじ、人参、木綿豆腐) バナナ	蒸しパン (小麦粉、卵、牛乳 レーズン ベーキングパウダー) 牛乳	ごぼうチャーハン(鶏肉、ごぼう、玉葱 人参、葱、生姜、にんにく) スープ(きくらげ、小松菜) シルバーサラダ(キャベツ、胡瓜、春雨) エッグケア	ごぼうチャーハン

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
17(水)	食パン スープ(アスパラ、黄パプリカ、コーン) ささみのフリッター(ささみ、エッグケア、にんにく、 生姜、牛乳、カレー粉、小麦粉、ベーキングパウダー、 揚げ油) ツナと切干大根のサラダ(ツナ、切干大根、人参、 胡瓜、レモン汁)和風 りんご	ニラチーズチヂミ (小麦粉、片栗粉、ニラ、 玉葱、人参、 とろけるチーズ、ごま油) 牛乳	ご飯 みそ汁(人参、もやし) 南瓜のスコップコロッケ(豚挽肉、南瓜、 玉葱、牛乳、パン粉、中濃ソース) 白菜の煮浸し(白菜、人参)	おなか焼きおにぎり (鯉節)
18(木)	たら豆ご飯(そら豆、甘塩たらこ) みそ汁(舞茸、えのき、水菜) カレイの煮付け(カレイ、生姜) キャベツと桜海老のお浸し(キャベツ、人参、桜海老) バナナ	みかんゼリー (みかん、オレンジジュース、 ゼラチン) 牛乳	トマトスパゲティ (鶏肉、玉葱、にんにく、しめじ、 小松菜、ホールトマト、オリーブ油) スナップエンドウのサラダ (レタス、スナップエンドウ、コーン) エッグケア	トマトスパゲティ
19(金)	ガパオ風ライス(豚挽肉、玉葱、黄パプリカ、 赤パプリカ、ピーマン、にんにく、オイスターソース、 中濃ソース、バジル) スープ(卵、チンゲン菜、もやし) フレンチサラダ(キャベツ、胡瓜、トマト) グレープフルーツ	塩にゅうめん (そうめん、鶏肉、万能葱、 人参、ごま油) 牛乳	ご飯 みそ汁(キャベツ、ひじき) 鶏肉の梅煮(鶏肉、梅干し、生姜) ツナ和え(ツナ、胡瓜)	メープルトースト (パン、 メープルシロップ)
20(土)	焼豚チャーハン(焼豚、葱、レタス、なると、にんにく、 生姜、ごま油) スープ(ニラ、人参) わかめサラダ(もやし、人参、胡瓜、わかめ)和風 バナナ	パン耳ラスク (食パン、グラニュー糖、 バター) 牛乳	21(日) チキンのハヤシライス(鶏肉、玉葱、 人参、しめじ、ハヤシルウ) アスパラとベーコンのソテー (アスパラ、ベーコン、バター)	せんべい
22(月)	ご飯 豆乳スープ(南瓜、小松菜、豆乳) 炒り鶏(鶏肉、人参、椎茸、れんこん、ごぼう、大根、 絹さや) たくあんサラダ(水菜、人参、胡瓜、たくあん)和風 グレープフルーツ	キャロットケーキ (小麦粉、バター、卵、 ベーキングパウダー、 アーモンドスライス、 人参) 牛乳	三色丼(豚挽肉、コーン、小松菜) みそ汁(人参、わかめ) のり和え (もやし、チンゲン菜、刻みのり)	三色丼
23(火)	みそラーメン(生中華麺、豚肉、人参、キャベツ、葱、 もやし、鶏ガラ、玉葱、りんご、にんにく、生姜、 干し椎茸、みそ) アスパラ入りポテトサラダ(じゃが芋、アスパラ、 人参、コーン)エッグケア りんご 牛乳	ミートドリア (鶏挽肉、玉葱、人参、ピーマン、 にんにく、ケチャップ、 トマトピューレ、 白ワイン、小麦粉、 バター、粉チーズ、牛乳) 麦茶	ご飯 清汁(はんぺん、絹さや) 鶏肉の塩麹焼き(鶏肉、塩麹) ハム入りサラダ(ハム、胡瓜、大根) 和風	ココア蒸しパン (小麦粉、卵、 牛乳、ココア、 ベーキングパウダー)
24(水)	ご飯 みそ汁(じゃが芋、わかめ、えのき) 焼き鯖のおろし煮(鯖、大根、片栗粉) 白菜のごま酢和え (白菜、人参、もやし、白ごま、焼豚) 清美オレンジ	サーターアンダギー (小麦粉、卵、黒糖、 ベーキングパウダー、 揚げ油) 牛乳	夕焼けご飯(人参) もずくスープ(もずく、万能葱) 豚肉のごまだれ (豚ロース肉、白ごま、みそ) 切干大根サラダ (切干大根、人参、ちくわ、醤油) エッグケア	夕焼けご飯
25(木)	カレーライス(豚肉、じゃが芋、人参、しめじ、玉葱、 にんにく、生姜、小麦粉、バター、カレールウ、 ケチャップ) 福神漬 大根と水菜のサラダ(大根、水菜、胡瓜)和風 バナナ 牛乳	コーンフレーク (コーンフレーク、牛乳) 麦茶	みぞれにゅうめん(そうめん、鶏肉、 大根、万能葱、片栗粉) 金時豆の甘煮(金時豆)	みぞれにゅうめん
26(金)	黒糖パン スープ(ブロッコリー、かぶ、かぶの葉) チキンのソテー(鶏肉、にんにく、バター) マカロニサラダ(マカロニ、ハム、キャベツ、人参) フレンチ オレンジ	キンパ (焼きのり、ツナ、もやし、 人参、小松菜、ごま油、 卵) 牛乳	塩昆布ご飯(塩昆布) みそ汁(豆腐、しめじ) たらの甘酢あんかけ(たら、玉葱、人参、 片栗粉、揚げ油) 白菜の浅漬(白菜、胡瓜、生姜)	塩昆布おにぎり
27(土)	焼きうどん (生うどん、豚肉、玉葱、ピーマン、キャベツ、鯉節) じゃが芋の和風サラダ(じゃが芋、人参、いんげん、 だし汁) バナナ 牛乳	わかめおにぎり (炊き込みわかめ) 麦茶	28(日) 豆腐と海老のあんかけ丼 (豆腐、海老、葱、椎茸、片栗粉) みそ汁(わかめ、かぶ) ブロッコリーのおなか和え (ブロッコリー、鯉節)	せんべい
29(月)	ツナサンド(食パン、胡瓜、ツナ、エッグケア) きのこのミルクスープ(舞茸、しめじ、えのき、 じゃが芋、牛乳、にんにく) りんごサラダ(キャベツ、人参、りんご、レーズン、 QBBチーズ)フレンチ バナナ	海老ピラフ (海老、ピーマン、 黄パプリカ、 マッシュルーム、バター) 牛乳	菜飯(小松菜) みそ汁(人参、茄子) 揚げボールの煮物(揚げボール、鶏肉、 人参、じゃが芋、いんげん) もやしの和え物(もやし、厚揚げ)	菜飯
30(火)	焼き鶏丼(鶏肉、キャベツ、刻みのり、片栗粉) みそ汁(白菜、玉葱) ゆかり和え(大根、胡瓜、ちくわ、ゆかり) オレンジ	スコーン (小麦粉、バター、卵、牛乳、 カッターチーズ、 ベーキングパウダー、 メープルシロップ) 牛乳	五目焼きそば(蒸中華麺、豚肉、もやし、 人参、チンゲン菜、きくらげ、ごま油、 片栗粉) きのこのホットサラダ(じゃが芋、しめじ、 エリンギ、にんにく)	五目焼きそば
31(水)	ご飯 春雨スープ(春雨、万能葱、白ごま) 豚肉とキャベツのみそ炒め(豚肉、キャベツ、人参、 ピーマン、玉葱、椎茸、にんにく、生姜、みそ) おなか和え(小松菜、もやし、人参、油揚げ、鯉節) グレープフルーツ	水菜の豆乳スパゲティ (スパゲティ、水菜、 あさり、玉葱、豆乳、 えのき、マッシュルーム) 牛乳	ささみの塩だれ丼(ささみ、葱、ごま油、 レモン汁、にんにく、生姜、片栗粉) みそ汁(小松菜、椎茸) 胡瓜の梅和え(胡瓜、梅干し)	ささみの塩だれ丼