



きゅうしょくこんだてよていひょう

2021年5月



日付	献立名	おやつ	エネルギーたんぱく質脂質食物繊維	材料名
1 土	ご飯 鶏肉とコーンのチーズ焼き みそドレッシングサラダ 玉ねぎとマッシュルームのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 さんまと切干し大根の炊き込み ご飯	543(490) 22.3(20.6) 13.5(14.0) 3.8(3.1)	牛乳、/米、/鶏もも肉、こまつな、にんじん、コーン缶、食塩、しょうゆ、なたね油(大豆・なたね油)、細切りチーズ(生食)、/レタス、とうもろこし、セロリ、米みそ(淡色辛みそ)、酢、オリーブ油、てんさい糖(液体)、/たまねぎ、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、/オレンジ、/牛乳、/米、押麦、さんま(味付缶詰)、切り干しだいこん、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、しょうが、
6 木	麦ご飯 鶏ひき肉と凍り豆腐の煮物 切干し大根ときゅうりの酢の物 新じゃが芋とわかめのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 豆乳 こいのぼりクッキー	584(514) 20.4(18.5) 17.7(16.7) 4.8(4.1)	調製豆乳、/米、押麦、/高野豆腐、鶏ひき肉、食塩、にんじん、干しいたけ、黒きくらげ、片栗粉、かつおだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、てんさい糖、/切り干しだいこん、きゅうり、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/グレープフルーツ、/調製豆乳、/バター、小麦粉、おからパウダー、脱脂粉乳、てんさい糖、無調整豆乳、
7 金	発芽玄米入りご飯 さんまの竜田揚げ ごまドレッシングサラダ エリンギ入りコンソメスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ウインナーチーズ蒸しパン	599(480) 19.9(16.1) 21.6(17.7) 2.8(2.2)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/さんま(味付缶詰)、片栗粉、油(キャノーラ油、揚げ物用)、/さつまいも(皮付)、かぶ、赤パプリカ、オリーブ油、てんさい糖(液体)、酢、食塩、すりごま、/こまつな、たまねぎ、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、無調整豆乳、オリーブ油、ピザ用チーズ、ウインナー、あおのり、
8・22 土	ご飯 ツナの炒り豆腐 茹でそら豆 かぼちゃといんげんのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 チョコクリームサンド	504(458) 18.0(17.1) 13.0(13.6) 3.6(2.7)	牛乳、/米、/本綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ひじき、ツナ油漬缶、てんさい糖、しょうゆ、なたね油(大豆・なたね油)、/そろまめ(豆のみ)、/かぼちゃ(皮付き)、モロコしいんげん、焼ふ(板ふ)、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/クラッカー、てんさい糖、コーンスターチ、ココア(ビュアココア)、調製豆乳、
10 月	発芽玄米入りご飯 おから入り真珠蒸し スナップえんどうと人参のナムル 豆腐入りわかめスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 さんまと切干し大根の炊き込み ご飯	584(520) 21.3(19.7) 15.1(15.1) 5.1(4.3)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/豚ひき肉、おから、しいたけ、たまねぎ、しょうが、片栗粉、食塩、しょうゆ、てんさい糖、ごま油、もち米、/スナップえんどう、にんじん、もやし、ごま油、しょうゆ、食塩、/本綿豆腐、チンゲンサイ、ねぎ、カットわかめ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/グレープフルーツ、/牛乳、/米、押麦、さんま(味付缶詰)、切り干しだいこん、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、しょうが、
11・25 火	麦ご飯 さわらの磯辺焼き かぶとわかめの納豆和え 厚揚げとわかめのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 ココア揚げパン	553(485) 22.6(19.5) 17.9(16.8) 4.3(3.5)	牛乳、/米、押麦、/さわら、食塩、しょうゆ、小麦粉、あおのり、なたね油(大豆・なたね油)、/かぶ、にんじん、カットわかめ、挽きわり納豆、しょうゆ、/生揚げ、かぼちゃ、さやえんどう、ねぎ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/あまなつ、/調製豆乳、/ココア、油(キャノーラ油、揚げ物用)、ココア(ビュアココア)、てんさい糖、
12・26 水	カレーうどん ごぼうとさつまいもの味噌きんぴら 大根ときゅうりのゆかり和え フルーツ	◎牛乳 牛乳 筍そぼろの混ぜご飯	563(496) 20.2(18.7) 13.8(14.2) 5.0(3.9)	牛乳、/干しうどん(ゆで)、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、油揚げ、かつおだし汁、カレー粉、しょうゆ、本みりん、食塩、片栗粉、/ごぼう、さつまいも(皮付)、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、/だいこん、きゅうり、しそふりかけ、/オレンジ、/牛乳、/米、押麦、なたね油(大豆・なたね油)、鶏ひき肉、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、てんさい糖、しょうゆ、料理酒、きざみりのり、
13・27 木	グリーンピースご飯 鶏じゃが キャベツのベーコン炒め煮 くずし豆腐汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 きな粉トースト	559(503) 20.2(18.8) 14.8(15.0) 4.9(3.8)	牛乳、/米、発芽玄米、こんぶ(煮物用)、しょうゆ、グリーンピース(豆のみ)、/鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なたね油(大豆・なたね油)、かつおだし汁、てんさい糖、本みりん、しょうゆ、いんげん、/キャベツ、ベーコン、コーン缶、水、/絹ごし豆腐、こまつな、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/食パン、きな粉、脱脂粉乳、てんさい糖、バター、牛乳、
14 金	麦ご飯 豚肉のジャム煮 ひじきと大豆のお浸し チンゲン菜と木くらげのみそ汁フルーツ	◎牛乳 牛乳 豆腐のもっちり焼きドーナツ	605(541) 23.2(21.4) 17.2(16.9) 5.6(4.5)	牛乳、/米、押麦、/豚肉(もも)、たまねぎ、黄パプリカ、かつおだし汁、あんずジャム・低糖度、にんじん、しょうゆ、料理酒、/ひじき、かつおだし汁、きゅうり、にんじん、黒し大豆、しょうゆ、てんさい糖(液体)、かつお節、/チンゲンサイ、もやし、ねぎ、黒きくらげ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/グレープフルーツ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、絹ごし豆腐、おから、脱脂粉乳、てんさい糖、なたね油(大豆・なたね油)、油(キャノーラ油、揚げ物用)、
15・29 土	ご飯 鶏肉とコーンのチーズ焼き みそドレッシングサラダ 玉ねぎとマッシュルームのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 さつまいも茶巾のきな粉がけ	492(450) 18.8(17.3) 12.6(13.8) 4.0(3.2)	牛乳、/米、/鶏もも肉、こまつな、にんじん、コーン缶、食塩、しょうゆ、なたね油(大豆・なたね油)、細切りチーズ(生食)、/レタス、とうもろこし、セロリ、米みそ(淡色辛みそ)、酢、オリーブ油、てんさい糖(液体)、/たまねぎ、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、/オレンジ、/牛乳、/さつまいも、干しぶどう、てんさい糖、バター、きな粉、
17・31 月	関口食パン チリコンカン 切り干し大根とアスパラの梅ドレッシングサ ラダ しめじの豆乳スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 しらすと天かすのおむすび	535(482) 21.3(19.7) 16.6(16.3) 6.6(5.5)	調製豆乳、/関口食パン、/だいず水煮缶詰、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、なたね油(大豆・なたね油)、カットマト缶、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、食塩、ローリエ(月桂樹)、/切り干しだいこん、グリーンアスパラガス、黄パプリカ、なたね油(大豆・なたね油)、酢、てんさい糖(液体)、しょうゆ、うめびしお、/キャベツ、ウインナー、しめじ、コーン缶、かつお・昆布だし汁、無調整豆乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、パセリ粉、/あまなつ、/牛乳、/米、発芽玄米、こんぶ(だし用)、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、釜揚げしらす、天かす、あおのり、ごま、
18 火	発芽玄米入りご飯 家常豆腐(ジャ・チャン・ドウ・フ) 豆苗とパプリカの中華和え にらともやしのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 五平もち	521(462) 18.6(17.4) 14.5(14.6) 3.7(3.1)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/生揚げ、豚ひき肉、たけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、しょうが、なたね油(大豆・なたね油)、料理酒、てんさい糖、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、中華スープ、片栗粉、/とうもろこし、黄パプリカ、カットわかめ、ごま油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/キャベツ、にら、干しいたけ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/米、もち米、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、本みりん、
19 水	発芽玄米入りご飯 鶏肉の梅味噌焼き きゅうりとツナのとえ物 たけのこのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 カレー風味のオープンポテト	456(414) 21.4(18.5) 12.0(12.7) 3.1(2.4)	牛乳、/米、発芽玄米、/鶏むね肉、料理酒、うめびしお、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、ねぎ、なたね油(大豆・なたね油)、/キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、酢、てんさい糖(液体)、ごま油、/たけのこ(ゆで)、にんじん、こまつな、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、料理酒、/あまなつ、/牛乳、/じゃがいも、なたね油(大豆・なたね油)、食塩、カレー粉、
20 木	麦ご飯 鶏ひき肉と凍り豆腐の煮物 切干し大根ときゅうりの酢の物 新じゃが芋とわかめのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 ハッコングロツル	605(533) 19.5(17.9) 19.0(18.0) 4.1(3.5)	調製豆乳、/米、押麦、/高野豆腐、鶏ひき肉、食塩、にんじん、干しいたけ、黒きくらげ、片栗粉、かつおだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、てんさい糖、/切り干しだいこん、きゅうり、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/グレープフルーツ、/牛乳、/小麦粉、片栗粉、バター、なたね油(大豆・なたね油)、てんさい糖、いちごジャム、調製豆乳、
21 金	発芽玄米入りご飯 鮭のムニエル ごまドレッシングサラダ エリンギ入りコンソメスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ウインナーチーズ蒸しパン	543(462) 22.6(19.2) 14.8(14.6) 2.9(2.3)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/さけ、食塩、小麦粉、パセリ粉、バター、なたね油(大豆・なたね油)、/さつまいも(皮付)、かぶ、赤パプリカ、オリーブ油、てんさい糖(液体)、酢、食塩、すりごま、/こまつな、エリンギ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、無調整豆乳、オリーブ油、ピザ用チーズ、ウインナー、あおのり、
24 月	発芽玄米入りご飯 おから入り真珠蒸し スナップえんどうと人参のナムル 豆腐入りわかめスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 梅ひじきオイルおにぎり	563(503) 18.9(17.8) 13.0(13.4) 4.5(3.8)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/豚ひき肉、おから、しいたけ、たまねぎ、しょうが、片栗粉、食塩、しょうゆ、てんさい糖、ごま油、もち米、/スナップえんどう、にんじん、もやし、ごま油、しょうゆ、食塩、/本綿豆腐、チンゲンサイ、ねぎ、カットわかめ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/グレープフルーツ、/牛乳、/米、発芽玄米、うめびしお、ひじき、かつおだし汁、料理酒、てんさい糖、しょうゆ、
28 金	ひよこのドライカレー 春きゃべつとコーンスローサラダ さつま芋といんげんのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ジャム添えベイクドチーズケー キ	586(532) 16.4(15.9) 21.0(20.7) 4.4(3.8)	調製豆乳、/米、発芽玄米、ターメリック粉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、グリーンピース(水煮缶詰)、マッシュルーム缶、干しぶどう、バター、小麦粉、料理酒、カットマト缶、カレー粉、食塩、ウスターソース、かつお・昆布だし汁、ローリエ(月桂樹)、干しぶどう、/キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、なたね油(大豆・なたね油)、てんさい糖(液体)、食塩、/さつまいも(皮付)、いんげん、ベーコン、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/グレープフルーツ、/牛乳、/クリームチーズ、ヨーグルト(無糖)、無調整豆乳、てんさい糖、レモン果汁、小麦粉、いちごジャム、

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります
 ☆おやつは◎印及び栄養量の()内は、乳児クラス対象となります
 ☆今月のフルーツはバナナ、オレンジ、グレープフルーツ、あまなつです
 ☆今月のTABLE FOR TWO献立は13・27日です
 ※災害時の食事に慣れることを目的に、5月1・7・10日の献立は備蓄食材を利用します

SOMPOスマイルキッズ江戸川橋保育園