



献立表



日／曜	献立名	3時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
1木20火	バターロール 魚のバーベキュー風 ゆでスナップえんどう トマトスープ	牛乳 変わりちまき	牛乳、かじぎ、豚ひき肉	バターロール、もち米、でんぷん、きび砂糖、サラダ油	なつみかん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、スナップえんどう、にんじん、りんご、たけのこ（ゆで）、干しいたけ、しょうが（汁で使用）	しょうゆ、酒、本みりん、酢、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493 kcal 22.2 g 14.5 g 2.3 g
2金19月	ご飯 豆腐そぼろあん アスパラのおかか和え みそ汁	牛乳 キャロットケーキ ブルーণ	牛乳、豆腐、卵、豚ひき肉、みそ、かつお節	米、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、きび砂糖、でんぷん、ごま油	たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、ブルーণ（乾）、万能ねぎ、生わかめ、しょうが（汁で使用）	だし用かつお節、だし用煮干し、しょうゆ、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 kcal 19.2 g 20 g 1.7 g
7水21水	ハヤシライス 和風サラダ	牛乳 つぶつぶオレンジゼリー せんべい	牛乳、豚肉	米、じゃがいも、甘辛せんべい、小麦粉、きび砂糖、サラダ油、バター	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、きゅうり、セロリ、生わかめ、粉かてん	だし用かつお節、ケチャップ、とんかつソース、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	549 kcal 17.1 g 17.8 g 1.4 g
8木22木	ご飯 てりやきハンバーグ コロコロナムル スープ	牛乳 フライドポテト	牛乳、豚ひき肉、牛乳（調理用）、豚肉	じゃがいも、米、生パン粉、サラダ油、きび砂糖、でんぷん、ごま油	清見オレンジ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり	だし用かつお節、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513 kcal 21 g 18.4 g 1.7 g
9金23金	ご飯 さわらの魚田 おひたし 清汁	牛乳 ドーナッツ	牛乳、さわら、みそ、鶏肉	米、ドーナッツ、きび砂糖、でんぷん	なつみかん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきだけ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、木の芽、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	557 kcal 22.7 g 19.1 g 1.8 g
10土24土	焼き鳥丼 スープ みかん	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、鶏肉	米、じゃがいも、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖、サラダ油、でんぷん	みかん缶、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、にんじん	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489 kcal 20.8 g 12.1 g 1.4 g
12月26月	ご飯 春野菜のうま煮 みそ汁	牛乳 米粉のマーマレード蒸しパン	牛乳、豚肉、調製豆乳、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、米粉、きび砂糖、べにばな油	たまねぎ、にんじん、こまつな、たけのこ（ゆで）、マーマレード、さやえんどう	しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー、食塩、だし用煮干し、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	520 kcal 18.1 g 11.5 g 1.7 g

日／曜	献立名	3時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
13火	バターロール 魚のチーズ焼き ゆでアスパラ パーザンヌスープ	牛乳 菜の花おにぎり	牛乳、かじぎ、ピザ用チーズ	バターロール、米、サラダ油、バター	なつみかん、キャベツ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、こまつな、にんじん、セロリ、コーン缶、マッシュルーム缶	食塩、酒、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	500 kcal 22.6 g 16.3 g 2.1 g
14水28水	韓国のり風ふりかけご飯 しらす入り卵焼き きゅうりのオリーブ油あえ トマト	牛乳 スキムミルクドック	牛乳、卵、豆腐、しらす干し、スキムミルク	米、ドックパン、無塩バター、きび砂糖、ごま油、オリーブ油、サラダ油	トマト、きゅうり、たまねぎ、にら、万能ねぎ、刻みのり	しょうゆ、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	536 kcal 21.8 g 20.3 g 2.3 g
15木	中華丼 さつまいもの甘辛煮 わかめスープ	牛乳 チャプチェ	牛乳、豚肉	さつまいも、米、はるさめ、きび砂糖、でんぷん、サラダ油、ごま油	たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、たけのこ（ゆで）、にら、生わかめ、グリーンピース（冷凍）、にんにく、ねぎ	だし用こんぶ、だし用かつお節、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 kcal 18.7 g 11.2 g 2.3 g
16金30金	ご飯 魚の照り焼き ひじきサラダ みそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト クッキー	牛乳、ヨーグルト（無糖）、さけ、みそ	米、クッキー、サラダ油、きび砂糖	かぼちゃ、もやし、もも缶、メロン、パイン缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、芽ひじき	しょうゆ、酢、本みりん、食塩、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496 kcal 21.3 g 14.6 g 1.8 g
17土	スパゲッティナポリタン フレンチサラダ ブルーণ	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、豚肉、チーズ	スパゲッティ、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、ブルーণ（乾）、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、ピーマン	ケチャップ、とんかつソース、酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 kcal 19.4 g 17.8 g 1.5 g
27火	バターロール 鶏肉のチーズ焼き ゆでアスパラ パーザンヌスープ	牛乳 菜の花おにぎり	牛乳、鶏肉、ピザ用チーズ	バターロール、米、サラダ油、バター	なつみかん、キャベツ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、こまつな、にんじん、セロリ、コーン缶、マッシュルーム缶	食塩、酒、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495 kcal 23.5 g 15.5 g 2.1 g
29木	中華丼 さつまいもの甘辛煮 わかめスープ メロン	牛乳 チャプチェ	牛乳、豚肉	さつまいも、米、はるさめ、きび砂糖、でんぷん、サラダ油、ごま油	メロン、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、たけのこ（ゆで）、にら、生わかめ、グリーンピース（冷凍）、にんにく、ねぎ	だし用こんぶ、だし用かつお節、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 kcal 18.9 g 11.4 g 2.4 g
31土	あんかけうどん 煮豆 ブルーণ	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、金時豆、鶏肉、チーズ	干しうどん、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖、でんぷん、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、ブルーণ（乾）、にんじん	しょうゆ、本みりん、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513 kcal 20.5 g 13.8 g 2.1 g

★行事、材料などの都合により変更することがありますのでご了承下さい。
★食材を体の中の動きによって（ストロング・パワー・ヘルシー）にわけています。
★1、2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます。

今月使用しているアレルギー表示義務のある食材
卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・オレンジ・もも・さけ

6月に使用を予定しているアレルギー表示義務のある食材
卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・オレンジ・さけ・ゼラチン



『保育園食育ステーション』
区立保育園の給食に関する情報を掲載しています。ぜひご覧ください。