



# 2021年5月 献立表



曜日	日	昼食	主材料				おやつ	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
			血・肉・骨を作る(赤)	エネルギー源となる(黄)	体の調子を整える(緑)	調味料					
土	1	焼きそば ・ 棒棒鶏	牛乳 豚肩小間肉 鶏ささみ すりごま	蒸し中華麺 油 上白糖 ごま油	キャベツ もやし 人参 大根 きゅうり コーン缶 パセリ粉	中濃ソース 塩 白みそ しょうゆ 酢 洋風だしの素	午前 牛乳	411	19.7	13.4	2
	15 ・ 29	コンソメスープ(コーン)					午後 牛乳 マンナビスケット				
月	17	ご飯 ・ キャベツの肉味噌炒め	牛乳 豚ひき肉 かつお節 しらす	米 上白糖 ごま油 片栗粉	キャベツ 人参 ブロッコリー	白みそ 酒 しょうゆ 塩	午前 牛乳	460	17.4	15.3	1.6
	31	ブロッコリーの和え物 すまし汁(大根)	だし用かつお節 だし用昆布	食パン	大根	みりん マヨドレ	午後 牛乳 じゃこトースト				
火	18	お 楽 し み 給 食						493	20	15	1.8
		ご飯 チキンのトマト煮 キャベツのもりもりサラダ 人参とコーンのスープ	牛乳 鶏もも肉 大豆水煮 ハム	米 油 上白糖 ホットケーキミックス	しめじ 玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶 パセリ粉 キャベツ りんご レーズン	ケチャップ 中濃ソース 洋風だしの素 塩 酢	午前 牛乳 午後 牛乳 バナナケーキ				
水	19	ご飯 ツナコロッケ 野菜とベーコンの和え物 味噌汁(玉ねぎ、なす)	牛乳 ツナ水煮 ベーコン だし用かつお節 だし用昆布	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 片栗粉	玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 なす オレンジ	塩 しょうゆ 中濃ソース 白みそ	午前 牛乳 午後 牛乳 オレンジ	450	15.5	14.8	1.5
	6	行 事 食 (6日)									
木	20	ご飯 (6日)こいのぼりハンバーグ (20日)ハンバーグ 粉ふきいも オニオンスープ	牛乳 豚ひき肉 青のり いりごま	米 パン粉 じゃがいも ホットケーキミックス 上白糖 油	玉ねぎ パセリ粉 (6日) いんげん 人参	塩 ケチャップ 洋風だしの素	午前 牛乳 午後 牛乳 黒ごま蒸しパン	/	/	/	/
	7	ご飯 ・ たら南部焼き 21 切り干し大根の煮物 味噌汁(チンゲン菜、人参)	牛乳 たら いりごま 油揚げ だし用かつお節 だし用昆布	米 上白糖 油 サンドイッチパン いちごジャム	切干大根 人参 チンゲン菜	しょうゆ 酒 みりん 白みそ	午前 牛乳 午後 牛乳 いちごジャムロール	443	19.8	10.5	1.3
土	8	ご飯 ・ 鶏の照り焼き 22 小松菜の胡麻和え 味噌汁(豆腐、わかめ)	牛乳 鶏もも肉 すりごま 絹豆腐 だし用かつお節 だし用昆布 わかめ	米 上白糖	玉ねぎ 小松菜 人参	しょうゆ 酒 みりん 白みそ	午前 牛乳 午後 牛乳 マンナウエハース	402	18.9	11.8	1.3
	10	ご飯 ・ 麻婆茄子風 24 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 ハム いりごま わかめ	米 ごま油 上白糖 片栗粉 春雨	なす しょうが にんにく ねぎ きゅうり コーン缶 りんご	白みそ 酒 しょうゆ 酢 鶏がらスープの素	午前 牛乳 午後 牛乳 りんご	435	16.3	15.1	1.3
火	11	ご飯 ・ カジキの地中海ソテー 25 大根サラダ 味噌汁(えのき)	牛乳 かじき だし用かつお節 だし用昆布 きな粉	米 片栗粉 上白糖 バター 油 マカロニ	しょうが 大根 にんにく 人参 万能ねぎ えのき きゅうり	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩 白みそ	午前 牛乳 午後 牛乳 きなこマカロニ	445	19.8	12.8	0.9
	12	ドライカレー ・ サイコロサラダ 26 もやしのスープ	牛乳 豚ひき肉 粉寒天	米 油 上白糖 じゃがいも	玉ねぎ なす 人参 ピーマン 生姜 にんにく きゅうり コーン缶 もやし ぶどう100%ジュース	カレー粉 塩 中濃ソース ケチャップ 洋風だしの素 酢	午前 牛乳 午後 牛乳 ぶどうゼリー	474	16	14.2	1
木	13	ご飯 ・ 鮭の香草焼き 27 アスパラのサラダ すまし汁(しめじ、万能ねぎ)	牛乳 鮭 だし用かつお節 だし用昆布	米 パン粉 油 上白糖 さつまいも 片栗粉	パセリ粉 人参 グリーンアスパラガス コーン缶 しめじ 万能ねぎ	塩 酢 しょうゆ	午前 牛乳 午後 牛乳 さつまいもスティック	415	18.8	11.3	1.6
	14	ビビンバ風 ・ きゅうりの和風和え 28 コーンのとろみスープ	牛乳 豚ひき肉 いりごま 焼きのり 混ぜ込みわかめ	米 上白糖 油 ごま油	生姜 にんにく ほうれん草 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン缶	しょうゆ 酒 みりん 塩 鶏がらスープの素	午前 牛乳 午後 牛乳 わかめおにぎり	527	18.9	14.9	1.4

プリンス保育園

\*材料の仕入れの都合により、多少メニューが変更される事がありますのであらかじめご了承ください。

\*献立の内容・日にちは、除去対応やイベントなどの関係で本厚木・南林間で違う日があります。

\*除去食材のあるアレルギー児のいるご家庭へは、毎月除去食を記した献立を配布しています。