



2024年5月 やまゆり保育園予定献立表



日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ 午後おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						
1	水	具だくさんでほろ丼 パンサンスー 卵スープ	米・押麦 砂糖・油 春雨・ごま油 じゃが芋・油	鶏肉 ハム 卵・わかめ 牛乳・薄のり	玉ねぎ・人参 ごぼう・生姜 キャベツ・コーン	麦茶 ばりんこ 牛乳 フライドポテト	455 Kcal	14.9 g	16.6 g	172 mg	1.4 g
2	木	ご飯 ずき焼き風煮 納豆和え 鮎と玉ねぎのすまし汁	米 油・砂糖 鮎 小麦粉・砂糖・マーガリン・ココア	豚肉 焼き豆腐 納豆 牛乳	白菜・人参・長ねぎ・白滝 小松菜・えのき・人参 玉ねぎ	麦茶 アンパンマンせんべい 牛乳 こいのぼりクッキー	512 Kcal	18.8 g	17.9 g	236 mg	1.0 g
7	火	和風ポテトサラダ みかん缶	米・押麦 油・カレーフレーク じゃが芋・マヨネーズ 鮎・グラニュー糖・マーガリン	豚肉 大豆ミート ツナ・かつお節 牛乳	玉ねぎ・人参 コーン みかん缶	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 シュガースナック	528 Kcal	15.6 g	19.9 g	178 mg	1.3 g
8	水	ご飯 鯖の風味煮 さつま芋の天ぷら 豚汁	米 砂糖・さつま芋 小麦粉・油 ゼラチン・砂糖・ココア	豚肉 鯖 味噌 牛乳・豆乳	生姜 大根・玉ねぎ 人参	麦茶 ばりんこ 牛乳 豆乳ココアプリン	502 Kcal	19.1 g	13.9 g	185 mg	0.7 g
9	木	ひじき入り鶏つくね 彩りお浸し わかめと長ねぎの味噌汁	米 片栗粉・砂糖 ごま・砂糖 小麦粉・マーガリン・砂糖・片栗粉・しょうゆ・みりん・酒・だし・かつお節・しょうが	鶏肉 豆腐・ひじき わかめ・味噌 牛乳・卵	玉ねぎ・生姜 もやし・人参・小松菜 長ねぎ	麦茶 アンパンマンせんべい 牛乳 メープルマフィン	470 Kcal	16.0 g	16.8 g	246 mg	1.1 g
10	金	ロールパン マカロニミートグラタン キャベツとしめじのスープ バナナ	米 マカロニ・油 小麦粉・パン粉 米・ごま・砂糖	豚肉 チーズ 牛乳・味噌	玉ねぎ・コーン・パセリ キャベツ・しめじ バナナ	麦茶 星たべよ 牛乳 五平餅	504 Kcal	15.2 g	15.0 g	193 mg	1.4 g
11	土	ねぎ塩豚丼 かぼちゃの味噌汁 チーズ	米 ごま油 菓子パン・せんべい	豚肉 味噌 チーズ	長ねぎ・もやし 人参・にんにく かぼちゃ・玉ねぎ	麦茶 リッツ 菓子パン・せんべい	426 Kcal	12.6 g	14.1 g	149 mg	0.9 g
13	月	麦ご飯 鶏肉のカレー照り焼き 小松菜ともやしのおかか和え 竹輪と大根の味噌汁	米・押麦 カレー粉・砂糖 砂糖 小麦粉・砂糖・豆乳クリームパウダー	鶏肉 油揚げ・海苔 竹輪・味噌 牛乳	小松菜・もやし 大根	麦茶 ソフトサラダ 牛乳 サブレ	517 Kcal	20.4 g	21.4 g	216 mg	1.2 g
14	火	ご飯 豚肉と野菜の生巻炒め 切干大根のごま和え 高野豆腐の味噌汁	米 油・ごま 砂糖 小麦粉・BP・砂糖・油	豚肉 高野豆腐 味噌 牛乳・きな粉・豆乳	玉ねぎ・キャベツ・パプリカ 生姜・切干大根 きゅうり・人参・小ねぎ	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 豆乳きな粉蒸しパン	443 Kcal	17.1 g	11.9 g	237 mg	1.1 g
15	水	鶏肉のチーズピカタ ほうれん草としめじのソテー かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	米 片栗粉・砂糖・油 ホットケーキミックス・砂糖・しお・マーガリン	鶏肉 卵・チーズ 味噌 牛乳	ほうれん草・しめじ コーン かぼちゃ・玉ねぎ レモン汁	麦茶 ばりんこ 牛乳 ポテトマフィン	499 Kcal	19.6 g	18.6 g	210 mg	0.9 g
16	木	ご飯 豚肉の生巻焼き 小松菜の納豆和え 油揚げと大根の味噌汁	米 油・砂糖 食パン・マヨネーズ	豚肉 納豆 油揚げ 牛乳・しらす	玉ねぎ・ピーマン・生姜 小松菜・もやし 大根・長ねぎ	麦茶 アンパンマンせんべい 牛乳 しらすトースト	475 Kcal	21.1 g	15.5 g	248 mg	1.4 g
17	金	麦ご飯 鯉の中華風あんかけ キャベツの中華風サラダ チンゲン菜とえのきのスープ	米・押麦 小麦粉・油・ごま油・片栗粉 ごま油 ホットケーキ	味噌 カニカマ 牛乳・卵・魚肉ソーセージ	キャベツ・人参・きゅうり チンゲン菜・えのき 玉ねぎ	麦茶 星たべよ 牛乳 アメリカンドック風ケーキ	437 Kcal	14.7 g	14.5 g	211 mg	1.3 g
18	土	豚肉のブルコギ丼 油揚げとほうれん草の味噌汁 ゼリー	米 砂糖・ごま油・片栗粉 ゼリー せんべい	豚肉 味噌 油揚げ	生姜・にら・玉ねぎ 人参 ほうれん草 パプリカ	麦茶 リッツ バナナ・せんべい	372 Kcal	11.7 g	9.0 g	51 mg	0.7 g
20	月	ご飯 にぎり揚げ 小松菜としめじのソテー キャベツと人参のすまし汁	米 ごま・片栗粉 砂糖・油 小麦粉・油	鶏肉 味噌 牛乳・粉チーズ	えのき・ごぼう・ピーマン 生姜・小松菜・しめじ・コーン キャベツ・人参 人参	麦茶 ソフトサラダ 牛乳 人参ブリッツ	471 Kcal	15.9 g	17.1 g	272 mg	0.9 g
21	火	★シルフィードカレー 和風ポテトサラダ みかん缶	米 マーガリン・油・小麦粉・砂糖 カレー粉・じゃが芋・マヨネーズ マカロニ・砂糖	鶏肉 スキムミルク・ヨーグルト ツナ・かつお節 牛乳・きな粉	玉ねぎ・生姜・にんにく トマト缶・コーン みかん缶	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 マカロニきな粉	510 Kcal	18.3 g	16.5 g	217 mg	1.1 g
22	水	麦ご飯 鯉のかば焼き ちくわの磯辺揚げ さつま芋	米・押麦 小麦粉・油・砂糖 小麦粉・油・さつま芋 ホットケーキミックス・砂糖・しお・マーガリン	鯉 竹輪・卵・青のり 豚肉・味噌 牛乳・豆腐・卵	生姜 大根・玉ねぎ 人参	麦茶 ばりんこ 牛乳 マラーカオ	578 Kcal	21.6 g	20.3 g	209 mg	1.6 g
23	木	わかめご飯 鶏のから揚げ 白菜ともやしのおかか和え 小松菜とえのきの味噌汁	米・わかめご飯の素 片栗粉・油 ごま ホットケーキミックス・油	鶏肉 かつお節 味噌 牛乳・卵・ホイップクリーム	生姜・にんにく 白菜・もやし 小松菜・えのき パインアップル	麦茶 アンパンマンせんべい 牛乳 お誕生日ケーキ	534 Kcal	19.5 g	22.6 g	205 mg	1.4 g
24	金	食パン じゃが芋のミートグラタン キャベツサラダ 玉ねぎのスープ	食パン じゃが芋・油 小麦粉・パン粉・砂糖 小麦粉・油・砂糖	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳	玉ねぎ・コーン・パセリ キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・人参	麦茶 星たべよ 牛乳 ちんすこう	446 Kcal	13.7 g	20.2 g	200 mg	1.2 g
25	土	豚肉と白菜のあんかけ丼 玉ねぎとさつま芋の味噌汁 ゼリー	米 ごま油・片栗粉・砂糖 さつま芋・ゼリー せんべい	豚肉 味噌・かつお節	白菜・人参 玉ねぎ オレンジ	麦茶 リッツ オレンジ・せんべい	331 Kcal	10.1 g	6.1 g	35 mg	0.8 g
27	月	ご飯 鶏肉のオニオンソースかけ チンゲン菜とウィンナーの炒め物 ブロッコリーのスープ	米 油・小麦粉・砂糖 油・砂糖 じゃが芋・片栗粉・油・砂糖	鶏肉 ウィンナー 竹輪・味噌 牛乳・チーズ・スキムミルク	玉ねぎ チンゲン菜・人参・パセリ ブロッコリー・玉ねぎ	麦茶 ソフトサラダ 牛乳 チーズおやき	465 Kcal	18.5 g	14.3 g	231 mg	1.6 g
28	火	ご飯 厚揚げのカレー炒め ツナと青菜の和え物 鮎の味噌汁	米 油・砂糖・カレー粉・片栗粉 鮎 菓子パン・せんべい	豚肉・厚揚げ ツナ 味噌・わかめ 牛乳	玉ねぎ・人参・にら・もやし 小松菜・コーン	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 菓子パン・せんべい	510 Kcal	19.1 g	15.2 g	302 mg	1.5 g
29	水	麦ご飯 ◆治部煮風 キャベツともやしのおかか和え わかめとさつま芋の味噌汁	米・押麦 片栗粉・砂糖 さつま芋 鮎・マーガリン・砂糖	鶏肉・厚揚げ かつお節 わかめ・味噌 牛乳・きな粉	人参・だけのこ しめじ・ほうれん草 キャベツ・もやし	麦茶 ばりんこ 牛乳 きな粉スナック	482 Kcal	18.4 g	17.2 g	211 mg	1.1 g
30	木	ご飯 鯉の利休焼き 小松菜のしらす和え 鮎ともよしのすまし汁	米 油・ごま 鮎 菓子パン	豚肉 鯖 しらす・味噌 牛乳	小松菜・人参 コーン もやし	麦茶 アンパンマンせんべい 牛乳 乾パン	399 Kcal	16.8 g	11.8 g	226 mg	1.7 g
31	金	ご飯 麻婆豆腐 カニカマサラダ チンゲン菜と人参の中華スープ	米 油・砂糖・片栗粉・ごま油 油・砂糖 ホットケーキミックス・油	豚肉・豆腐 味噌 カニカマ 牛乳・チーズ・魚肉ソーセージ	長ねぎ・にら キャベツ・きゅうり チンゲン菜・人参	麦茶 星たべよ 牛乳 おかつ蒸しパン	481 Kcal	16.9 g	18.3 g	272 mg	1.7 g

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産です。
 *栄養価は上段が0～2才児用(午前おやつ有)、下段が3～5才児用(午前おやつ無)です。
 *食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
 *保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。
 *神奈川県大和市を拠点に活動している女子サッカーチーム「大和シルフィード」公認、チームカラーであるオレンジ色の「シルフィードカレー」です。
 ◆「治部煮」は石川県の郷土料理です。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	473	16.9	16.0	205	1.2
3歳以上児	538	20.1	17.8	244	1.4