



2021年5月 予定献立表

福音幼稚園

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	
祝日	祝日	祝日	ドライカレー ごはん、鶏もも、たまねぎ、コーン にんじん、ピーマン、いんげん 鶏ガラ、カレールウ、油 みそしる じゃがいも、にんじん、わかめ だし、みそ りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり 塩、レモン汁、フレンチドレッシング	ごはん みそしる かぶ、まいたけ、みずな だし、みそ 豚肉と厚揚げの中華風煮 豚かたロース、厚揚げ、ピーマン にんじん、たまねぎ、しめじ 砂糖、しょうゆ、みりん 鶏ガラ、塩、ごま油 もやしときゅうりの塩こぶ和え もやし、きゅうり 塩昆布、レモン汁、しょうゆ ひと口ゼリー	ごはん みそしる かぶ、まいたけ、みずな だし、みそ 豚肉と厚揚げの中華風煮 豚かたロース、厚揚げ、ピーマン にんじん、たまねぎ、しめじ 砂糖、しょうゆ、みりん 鶏ガラ、塩、ごま油 もやしときゅうりの塩こぶ和え もやし、きゅうり 塩昆布、レモン汁、しょうゆ ひと口ゼリー
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	
豆ごはん ごはん、グリーンピース、塩 みそしる なす、油揚げ、たまねぎ だし、みそ さわらの竜田揚げ さわら、しょうが しょうゆ、みりん、かたくり粉 塩、油 小松菜と油揚げの煮びたし こまつな、油揚げ 砂糖、しょうゆ、白だし りんご	ごはん みそしる キャベツ、しいたけ、わかめ だし、みそ 鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも、ごま、砂糖、みそ しょうゆ、みりん、油 枝豆とツナのサラダ えだまめ、ツナ缶、コーン缶 キャベツ、酢、マヨネーズ みかん缶	ごはん 甘辛つくね 合挽肉、絹ごし豆腐、深ねぎ 砂糖、しょうゆ、塩、油 ほうれんそうのナムル もやし、ほうれんそう、にんじん はるさめ、塩、鶏ガラ しょうゆ、ごま油 りんご	ごはん みそしる じゃがいも、たまねぎ、豆苗 だし、みそ 鶏肉と切干大根煮 鶏もも、切干大根、大根 にんじん、まいたけ、しめじ 砂糖、しょうゆ、みりん だし、塩、油 ブロッコリーの白だし和え ブロッコリー 白だし	ごはん みそしる 大根、にんじん、まいたけ だし、みそ さばカレー風味焼き さば、塩、カレー粉、小麦粉、油 マカロニサラダ マカロニ、にんじん、ツナ缶 きゅうり、コーン、塩 マヨネーズ、フレンチドレッシング ヨーグルト	
エネルギー 464 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17 g 炭水化物 53.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 11.2 g 炭水化物 53.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 58.2 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 7.1 g 炭水化物 59.3 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 20 g 脂質 10 g 炭水化物 64.8 g 食塩相当量 1.4 g	
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	
みそしる 木綿豆腐、わかめ、深ねぎ だし、みそ にこにこ弁当	ごはん コンソメスープ ウインナー、たまねぎ、いんげん コーン、にんじん コンソメ、鶏ガラ マカロニグラタン マカロニ、ツナ缶、コーン缶、バター 小麦粉、牛乳、塩、コンソメ、チーズ ブロッコリーのフレンチサラダ ブロッコリー、コーン缶 にんじん、フレンチドレッシング ゼリー	ごはん たけのこピーマンのみそ炒め 豚かたロース、ピーマン たけのこ水煮、鶏ガラ、ごま油 砂糖、みそ、しょうゆ、油 ハッシュドポテト じゃがいも、塩、油 えだまめ チーズ	プルコギ丼 ごはん、豚肩ロース、豚もも たまねぎ、にんじん、深ねぎ にら、しょうが、にんにく 砂糖、しょうゆ、みりん、ごま油 ごま、かたくり粉、油 みそしる キャベツ、油揚げ、かぶ だし、みそ 小松菜と油揚げの煮びたし こまつな、油揚げ 砂糖、しょうゆ、白だし	タンメン風うどん うどん、豚ばら、もやし、にんじん チンゲンサイ、コーン缶、かまぼこ だし、白だし、しょうゆ、塩 ささみとわかめのサラダ レタス、きゅうり、ささみ わかめ、ごま、塩、レモン汁、砂糖 ごま油、しょうゆ、鶏ガラ りんご	
エネルギー 25 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 1 g 炭水化物 2.1 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 425 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 69 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.3 g 炭水化物 57 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17 g 脂質 14.6 g 炭水化物 58.3 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 398 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 7.3 g 炭水化物 66.5 g 食塩相当量 3.2 g	
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	
豆ごはん ごはん、グリーンピース、塩 みそしる 切干大根、たまねぎ、ほうれんそう だし、みそ さわらの竜田揚げ さわら、しょうが、しょうゆ みりん、かたくり粉、塩、油 小松菜と油揚げの煮びたし こまつな、油揚げ 砂糖、しょうゆ、白だし りんご	ごはん みそしる 厚揚げ、みずな、ごぼう だし、みそ 鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも、ごま、砂糖、みそ しょうゆ、みりん、油 枝豆とツナのサラダ えだまめ、ツナ缶、コーン缶 キャベツ、酢、マヨネーズ みかん缶	ごはん 甘辛つくね 合挽肉、絹ごし豆腐、深ねぎ 砂糖、しょうゆ、塩、油 ほうれんそうのナムル もやし、ほうれんそう、にんじん はるさめ、塩、鶏ガラ しょうゆ、ごま油 りんご	ごはん みそしる 大根、もやし、油揚げ だし、みそ 豚肉と大根のみそ炒め 豚かたロース、大根、まいたけ しめじ、にんじん、いんげん、だし みそ、砂糖、しょうゆ、みりん、油 青菜のしらす和え こまつな、しらす 白だし	ポークカレー ごはん、豚肩ロース、鶏もも にんじん、じゃがいも、たまねぎ カレールウ、油、だし りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり 塩、レモン汁、フレンチドレッシング ゼリー	
エネルギー 473 kcal たんぱく質 21 g 脂質 15.4 g 炭水化物 60.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 414 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.9 g 炭水化物 53.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 58.2 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 365 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 53 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 13 g 脂質 14 g 炭水化物 76.2 g 食塩相当量 1.2 g	
31(月)	【旬の食材】				
ごはん みそしる キャベツ、にんじん、エリンギ だし、みそ マカロニグラタン マカロニ、ツナ缶、コーン缶、バター 小麦粉、牛乳、塩、コンソメ、チーズ ブロッコリーのフレンチサラダ ブロッコリー、コーン缶 にんじん、フレンチドレッシング ゼリー	<p>じゃがいも ごぼう グリーンアスパラガス グリンピース たけのこ そら豆</p>				
エネルギー 402 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 8.1 g 炭水化物 69.1 g 食塩相当量 1.7 g					

*都合により献立を変更することがあります。