



令和6年 5月分献立表

新座市保育園

日	曜日	献立名			主な食品名			
		1, 2歳 午前おやつ	昼食	午後おやつ	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	15	水	牛乳 せんべい	ごはん ミルクカレー アスパラサラダ	ほうじ茶 せんべい 1日 ヨーグルト 15日 そら豆	せんべい, 胚芽精米, じゃがいも, クリーム コーン, 薄力粉, パ ター, サラダ油, ホール コーン, せんべい	牛乳, 豚こま肉, ロース ハム, ヨーグルト	人参, 玉ねぎ, にんに く, しょうが, キャバ ツ, きゅうり, アスパ ラガス, そら豆
2	16	木	牛乳 ビスケット	ごはん かじきの新たまソース おかかあえ みそ汁	牛乳 エメラルドケーキ	ビスケット, 胚芽精米, 片栗粉, サラダ油, 三温 糖, 薄力粉, パター	牛乳, かじき, かつお 節, わかめ, 煮干し(だ し), みそ, たまご, サ ラダチーズ	しょうが, 玉ねぎ, にん にく, 葉ねぎ, キャバ ツ, 小松菜, 人参, 大 根, えのき, ほうれん草
31	17	金	牛乳 ビスケット	野菜ラーメン ポイルウィンナー トマト	牛乳 ごまスコーン	ビスケット, 生中華麺, ホールコーン, サラダ 油, 薄力粉, パター, 三 温糖, 白いりごま, 白ず りごま	牛乳, 豚こま肉, かまぼ こ, 煮干し(だし), ウィ ンナー	人参, 緑豆もやし, キャ バツ, にら, トマト
	18	土	牛乳 せんべい	チキンピラフ キャバツのスープ トマト	牛乳 まるパン あまなつ	せんべい, 胚芽精米, サ ラダ油, ホールコーン, パン	牛乳, 鶏こま肉, ベーコ ン, 煮干し(だし), こん ぶ(だし)	人参, 玉ねぎ, ぶなしめ じ, グリンピース, キャ バツ, トマト, あまなつ
	20	月	牛乳 せんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 浅漬け すまし汁	牛乳 洋風お好み焼	せんべい, 胚芽精米, じゃがいも, サラダ油, 三温糖, 片栗粉, 薄力 粉, ホールコーン	牛乳, 豚ひき肉, 木綿豆 腐, 煮干し(だし), スキ ムミルク, たまご, ベー コン, ピザ用チーズ	玉ねぎ, 人参, 干し椎 茸, グリンピース, キャ バツ, きゅうり, 長ね ぎ, ぶなしめじ
7	21	火	ヨーグルト	ごはん はるさめいため煮 スティック野菜 みそ汁	牛乳 豆腐ナゲット	胚芽精米, はるさめ, サ ラダ油, ごま油, 片栗 粉, 三温糖	ヨーグルト, 豚こま肉, たまご, 煮干し(だし), みそ, 牛乳, 木綿豆腐, 鶏ひき肉	干し椎茸, たけのこ, 人 参, にら, きゅうり, キャバツ, 小松菜, えの き, 玉ねぎ
8	22	水	牛乳 せんべい	食パン 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリー キャバツとコーンのスープ	牛乳 焼きポテト	せんべい, 食パン, サラ ダ油, 三温糖, ホール コーン, 新じゃがいも	牛乳, 鶏もも肉, ベーコ ン, 煮干し(だし)	トマト水煮缶詰, 玉ね ぎ, ぶなしめじ, パセ リ, トマトピューレ, ブ ロッコリー, キャバツ
9	23	木	りんごジュース チーズ	じゃじゃ麺 スナップえんどう さつまいもの甘煮 トマト	梅おかかごはん ほうじ茶	うどん, サラダ油, 三温 糖, ごま油, 片栗粉, さ つまいも, 胚芽精米	チーズ, 豚ひき肉, 赤み そ, かつお節	りんごジュース, たけの こ, 人参, 玉ねぎ, 干し 椎茸, きゅうり, しょう が, スナップえんどう, トマト, 梅干し
10	24	金	牛乳 ビスケット	たけのこごはん 鮭の西京焼 煮びたし すまし汁	牛乳 カラフルスパゲッティ	ビスケット, 胚芽精米, 三温糖, スパゲッティ, サラダ油	牛乳, 油揚げ, 鶏こま 肉, 生鮭, みそ, 煮干し (だし), わかめ, ベーコ ン	たけのこ, 人参, 干し椎 茸, 小松菜, ぶなしめ じ, 長ねぎ, 玉ねぎ, 赤 パプリカ, 黄パプリカ, パセリ
11	25	土	牛乳 せんべい	野菜うどん ブロッコリーごまあえ	牛乳 まるパン あまなつ	せんべい, うどん, 白ず りごま, 三温糖, パン	牛乳, わかめ, 鶏こま 肉, 煮干し(だし), こん ぶ(だし)	えのき, キャバツ, 小松 菜, 長ねぎ, 人参, ブ ロッコリー, あまなつ
13	27	月	牛乳 ビスケット	豚丼 おひたし トマト みそ汁	牛乳 一口ドーナツ	ビスケット, 胚芽精米, しらたき, 三温糖, 薄力 粉, ホールコーン, サラ ダ油	牛乳, 豚こま肉, 油揚 げ, 煮干し(だし), み そ, たまご, スキムミル ク	玉ねぎ, えのき, 長ね ぎ, キャバツ, 小松菜, 人参, トマト, 大根
14	28	火	牛乳 せんべい	ロールパン スコップコロッケ ブロッコリー トマト キャバツのスープ	チーズおにぎり ほうじ茶	せんべい, 米粉ロール, 乾 燥マッシュポテト, パン 粉, サラダ油, 胚芽精 米, 白いりごま	牛乳, 豚ひき肉, 調製豆 乳, ベーコン, 煮干し (だし), サラダチーズ, かつお節	玉ねぎ, 人参, ブロッ コリー, トマト, キャバ ツ, ぶなしめじ
	29	水	みかんジュース チーズ	ごはん さばの塩焼き のりあえ 味噌汁	フルーツ寒天 クラッカー	胚芽精米, じゃがいも, 三温糖, クラッカー	チーズ, 塩さば, きざみ のり, 油揚げ, 煮干し (だし), みそ, 粉寒天	みかんジュース, キャバ ツ, 人参, 小松菜, 玉ね ぎ, みかん缶, もも缶, パイン缶
	30	木	牛乳 せんべい	ごはん 八宝豆腐 中華風スティックきゅうり みそ汁	牛乳 きなこサンド	せんべい, 胚芽精米, サ ラダ油, 三温糖, ごま 油, 片栗粉, 食パン, マーガリン	牛乳, 木綿豆腐, 豚ひき 肉, わかめ, 煮干し(だ し), みそ, きな粉	人参, たけのこ, チンゲ ンサイ, 干し椎茸, 緑豆 もやし, きゅうり, キャ バツ, 玉ねぎ
お誕生会			牛乳 ビスケット	ツナカレーピラフ 鶏肉のオレンジ焼 フレンチサラダ かぶのスープ メロン	りんごゼリー ビスケット あまなつ	ビスケット, 胚芽精米, サラダ油, マーマレー ド, 三温糖, ビスケット	牛乳, ツナ缶, ベーコ ン, 鶏もも肉, 煮干し (だし), こんぶ(だし), アガー	玉ねぎ, 青ピーマン, 人 参, にんにく, しょう が, キャバツ, きゅう り, かぶ, かぶ菜, メロ ン, りんごジュース, あ まなつ

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

毎月19日は食育の日です。

「早寝早起きみんなで毎日朝ごはん」をすすめています。
まずは、簡単・手軽なもので毎日続けましょう。



月間平均栄養摂取量 ※日本食品標準成分表2020年版(八訂) に基づく栄養計算	1・2歳児		3歳児以上	
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 75/年齢組による	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 75/年齢組による
	510	20.7	558	22.9