様式F114

2026年05月

献　立　表

中崎はな保育園(一般)

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ) 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
22 ～ 金 ～	豚丼 アスパラのおかか和え 豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ)	七分つき米、焼ふ、砂糖、油、バター(豆乳バター)、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、みそ、きな粉、かつお節	たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、ねぎ(白ねぎ)、なめこ、こまつな、えのきたけ、にんにく、しょうが	昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 お麩ラスク	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.9 g カルシウム 224 mg
23 ～ 土 ～	三色どんぶり 小松菜のごま酢和え(ツナ) みそ汁(だいこん・わかめ)	米、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、みそ	にんじん、ほうれんそう、もやし、だいこん、こまつな、ねぎ(白ねぎ)、ごま、カットわかめ、しょうが	昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳 袋菓子	エネルギー 439 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.2 g カルシウム 225 mg
25 ～ 月 ～	御飯 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ(マヨネーズ) かぶのスープ(ベーコン)	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ(マヨドレ)、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆乳、きな粉、ベーコン	かぶ、キャベツ、たまねぎ、ダイズトマト缶詰、にんじん、パプリカ(黄)	酒、ケチャップ、食塩、洋風だしの素、酢、鶏ガラスープの素、パセリ粉	牛乳 きなこ蒸しパン	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 14.7 g カルシウム 218 mg
26 ～ 火 ～	御飯 たらの磯辺焼き じゃが芋きんぴら すまし汁(ほうれん草)	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、豆乳ヨーグルト	もも缶(黄桃)、みかん缶、バナナ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、あおのり	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 豆乳ヨーグルトあえ(果物)	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 12.9 g カルシウム 231 mg
27 ～ 水 ～	御飯 牛肉と野菜のうま煮 ブロッコリーのミモザサラダ みそ汁(こまつな・ふ)	米、食パン、マヨネーズ(マヨドレ)、片栗粉、グラニュー糖、バター(豆乳バター)、焼ふ	牛乳、牛肉(こま)、ハム、みそ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、こまつな、コーン、しめじ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁	牛乳 トースト(バターシュガー)	エネルギー 558 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 24.4 g カルシウム 215 mg
28 ～ 木 ～	御飯 さばのおろし煮 おくらの梅和え みそ汁(さつま芋・もやし)	米、さつまいも、小麦粉、黒砂糖、砂糖	牛乳、さば、豆乳、みそ、かつお節	だいこん(おろし)、きゅうり、もやし、オクラ、うめ干し、カットわかめ、しょうが	昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 蒸しパン・黒糖(卵なし)	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.3 g カルシウム 257 mg
29 ～ 金 ～	中華丼 大根のごま酢和え わかめスープ	米、食パン、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、あずき(ゆで)こしあん、豆乳ホイップ	たまねぎ、だいこん、きゅうり、はくさい、にんじん、しいたけ、ごま、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、鶏ガラスープの素、しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩	牛乳 あんこサンド	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 205 mg
30 ～ 土 ～	豚丼 もやしのゆかりあえ すまし汁(だいこん)	米、さといも、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)	もやし、たまねぎ、だいこん、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ(白ねぎ)、青ねぎ、にんにく、しょうが	昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 袋菓子	エネルギー 464 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.3 g カルシウム 191 mg
～							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
～							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
～							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
～							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
～							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
～							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
～							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg