

献立表

2016年05月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名 (〇は午後おやつ材料)			おやつ (〇は午後おやつ)
			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	
02月 子供の日のメニュー	煮干し	グリーンピースごはん、澄まし汁(シイタケ・豆腐)、海老フライ、ツナサラダ、フルーツ	胚芽米、〇もち、〇米、なたね油、パン粉、小麦粉、三温糖、〇ごま油、〇三温糖	大正えび、絹ごし豆腐、〇鶏肉(もも皮なし)、ツナ油漬缶	いちご、キャベツ、にんじん、グリーンピース、〇にんじん、〇たけのこ(ゆで)、とうもろこし(冷凍)、しめじ、〇こんぶ(だし用)、〇グリーンピース(ゆで)、〇干しいたけ	〇お茶、〇中華ちまき、〇こんぶ
06金	スティック人参	ご飯、みそ汁(白菜・厚揚げ)、豚肉のしょうが焼き、野菜炒め、フルーツ	胚芽米、〇食パン、〇砂糖、油、〇なたね油、なたね油、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、〇卵、生揚げ、豆みそ、〇米みそ(淡色辛みそ)	いよかん、緑豆もやし、キャベツ、〇きゅうり、〇オレンジ天然果汁、たまねぎ、にんじん、はくさい、にら、万能ねぎ、しょうが	〇牛乳、〇オレンジ風味のフレンチトースト、〇スティック胡瓜
07土	煮干し	スパゲッティ・トマトソース、フレンチサラダ、フルーツ	〇胚芽米、なたね油、オリーブ油	ツナ油漬缶、〇しらす干し(半乾燥)	いよかん、キャベツ、たまねぎ、〇かぶ、ホールトマト缶詰、みかん缶、しめじ、きゅうり、にんじん、〇かぶ・葉、〇うめ干し、〇塩こんぶ、にんにく	〇お茶、〇おにぎり(梅じゃこ)、〇かぶの塩昆布あえ
09月	こんぶ	ご飯、みそ汁(なめこ・葱)、鮭の塩焼き、切干大根の炒り煮、フルーツ	〇胚芽米、胚芽米、〇なたね油、砂糖、なたね油	べにさげ、〇鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、〇チーズ	いよかん、〇たまねぎ、なめこ、こまつな、たまねぎ、にんじん、切り干しいんご、〇にんじん、〇グリーンピース、干しいたけ	〇お茶、〇ケチャップライス、〇チーズ
10火	大根の煮物	ご飯、みそ汁(白菜・玉葱)、鶏肉のマーマレード焼き、野菜の含め煮(さつま揚げ)、フルーツ	〇じゃがいも、胚芽米、〇油、砂糖、なたね油	〇牛乳、鶏もも肉、〇ウインナー、さつま揚げ、豆みそ	メロン、〇たまねぎ、ごぼう、はくさい、にんじん、たけのこ、いんげん、たまねぎ、マーマレード・低糖度、〇煮干し、万能ねぎ、〇パセリ、干しいたけ	〇牛乳、〇ジャーマンポテト、〇煮干し
11水	粉ふき芋	たけのこ御飯、麩のすまし汁(三つ葉)、かじきの照り焼き、いんげんと鶏ささ身のごま和え、フルーツ	胚芽米、〇食パン、〇マヨドレ、〇油、油、ごま、焼ふ、三温糖、砂糖、〇はちみつ	〇牛乳、かじき、〇ツナ油漬缶、鶏ささ身、油揚げ	オレンジ・ネーブル、いんげん、〇にんじん、にんじん、たけのこ、〇きゅうり、糸みつば、えのきたけ、さやえんどう	〇牛乳、〇ツナサンド、〇にんじんのマリネ
12木	スティック胡瓜	カレーライス、福神漬け、お豆のサラダ、フルーツ	胚芽米、じゃがいも、〇コーンフレーク、なたね油、小麦粉、〇砂糖、はちみつ、〇なたね油、三温糖	〇ヨーグルト(無糖)、鶏がらスープ、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆乳、ハム、大豆(ゆで)、いんげんまめ(ゆで)	オレンジ・ネーブル、にんじん、たまねぎ、きゅうり、〇ごぼう、〇みかん缶、福神漬、しめじ、えだまめ(冷凍)、しょうが、にんにく	〇お茶、〇ヨーグルトシリアル、〇ごぼうスティック
13金	ゆでかぼちゃ	ご飯、豆腐のスープ、回鍋肉、中華風和え物、フルーツ	胚芽米、〇マカロニ、〇砂糖、砂糖、油、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、〇きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、〇米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ・ネーブル、にんじん、キャベツ、もやし、〇にんじん、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン、にら、ねぎ	〇牛乳、〇マカロニきな粉、〇スティック人参
14土	こんぶ	豚肉の味噌丼、すまし汁(ほうれん草・しいたけ)、フルーツ	〇焼きそばめん、胚芽米、砂糖、〇なたね油、なたね油	〇牛乳、豚肉(肩・脂身付)、〇豚肉(ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、〇いわし(煮干し)	いよかん、チンゲンサイ、〇たまねぎ、たまねぎ、ほうれん草、〇キャベツ、にんじん、しいたけ、〇にんじん、〇ピーマン、〇あおのり	〇牛乳、〇焼きそば、〇煮干し(乳児のみ)
16月	煮干し	ご飯、澄まし汁(里芋・小松菜)、さわらのみそ煮、春雨の酢の物、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉(2等)、はるさめ、〇三温糖、三温糖、ごま油、砂糖	〇牛乳、さわら、〇豆乳、豆みそ、〇チーズ、ツナ油漬缶、〇米みそ(淡色辛みそ)	りんご、きゅうり、〇だいいんご、大豆もやし、こまつな、ねぎ、にんじん、しょうが、干しいたけ	〇牛乳、〇チーズ蒸しパン、〇大根スティック
17火	かぶの煮物	パン、トマトスープ、マカロニグラタン(チキン)、ブロッコリーのサラダ、フルーツ	ミルクパン、マカロニ、〇米、〇米粒麦(切断麦)、小麦粉、なたね油、オリーブ油、〇ごま、パン粉	牛乳、鶏もも肉、〇米みそ(淡色辛みそ)、バター粉チーズ	オレンジ、〇キャベツ、たまねぎ、にんじん、〇えのきたけ、トマト、ブロッコリー、カリフラワー、セロリー、レタス、パセリ	〇お茶、〇ゆかり御飯、〇みそ汁(えのき・キャベツ)
18水	ごぼうのスティック	ピピン丼、中華風スープ(青梗菜)、ふかし芋、フルーツ	胚芽米、さつまいも、〇スパゲティ、ごま(むき)、ごま油、〇オリーブ油、三温糖	〇牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、〇たらこ、〇こんぶ、〇豆乳、バター	いよかん、ほうれん草、大豆もやし、にんじん、〇たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、干しいたけ、〇焼きのり、にんにく	〇牛乳、〇たらこスパゲティ、〇こんぶ(乳児のみ)

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー537kcal・たんぱく質21.2g・脂質16.0g)
5月のフルーツは、宇和ゴールド・きよみオレンジ・メロン・いちご等になります。



菜の花

おひたし、白和えや、からしをほんのりきかせて、からし風味に。



アスパラガス

ゆでてそのまま。サラダにもおいしい。クリーム和え、バター炒めにも。

献立表

2016年05月

日付	朝おやつ	献立名	材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)
			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	
19 木 野外 保育	ブロッコリー の ごま和え	ご飯、みそ汁(小松菜・油揚げ)、かじきのマヨドレ焼き、かぼちゃの煮物、フルーツ	胚芽米、○米、マヨドレ、○ごま、三温糖	かじき、油揚げ、豆みそ、○ベーコン	かぼちゃ、メロン、こまつな、○キャベツ	◎お茶、◎焼きおにぎり(しょうゆ)、○キャベツとベーコンのスープ
20 金	スティック 人参	ご飯、みそ汁(白菜・厚揚げ)、豚肉のしょうが焼き、野菜炒め、フルーツ	胚芽米、○食パン、○砂糖、油、○なたね油、なたね油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、生揚げ、豆みそ、○米みそ(淡色辛みそ)	いよかん、緑豆もやし、キャベツ、○きゅうり、○オレンジ天然果汁、たまねぎ、にんじん、はくさい、にら、万能ねぎ、しょうが	○牛乳、○オレンジ風味のフレンチトースト、○スティック胡瓜
21 土	煮干し	スパゲッティ・トマトソース、フレンチサラダ、フルーツ	○胚芽米、なたね油、オリーブ油	ツナ油漬缶、○しらす干し(半乾燥)	いよかん、キャベツ、たまねぎ、○かぶ、ホールトマト缶詰、みかん缶、しめじ、きゅうり、にんじん、○かぶ・葉、○うめ干し、○塩こんぶ、にんにく	◎お茶、◎おにぎり(梅じゃこ)、○かぶの塩昆布あえ
23 月	こんぶ	ご飯、みそ汁(なめこ・葱)、鮭の塩焼き、切干大根の炒り煮、フルーツ	○胚芽米、胚芽米、○なたね油、砂糖、なたね油	べにさげ、○鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○チーズ	いよかん、○たまねぎ、なめこ、こまつな、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、○にんじん、○グリーンピース、干しいたけ	◎お茶、○ケチャップライス、○チーズ
24 火	大根の 煮物	ご飯、みそ汁(白菜・玉葱)、鶏肉のマーマレード焼き、野菜の含め煮(さつま揚げ)、フルーツ	○じゃがいも、胚芽米、○油、砂糖、なたね油	○牛乳、鶏もも肉、○ウインナー、さつま揚げ、豆みそ	メロン、○たまねぎ、ごぼう、はくさい、にんじん、たけのこ、いんげん、たまねぎ、マーマレード・低糖度、○煮干し、万能ねぎ、○パセリ、干しいたけ	○牛乳、○ジャーマンポテト、○煮干し
25 水	粉ふき芋	たけのこ御飯、麩のすまし汁(三つ葉)、かじきの照り焼き、いんげんと鶏ささ身のごま和え、フルーツ	胚芽米、○食パン、○マヨドレ、○油、油、ごま、焼ふ、三温糖、砂糖、○はちみつ	○牛乳、かじき、○ツナ油漬缶、鶏ささ身、油揚げ	オレンジ・ネーブル、いんげん、○にんじん、にんじん、たけのこ、○きゅうり、みみつば、えのきたけ、さやえんどう	○牛乳、○ツナサンド、○にんじんのマリネ
26 木	スティック 胡瓜	カレーライス、福神漬け、お豆のサラダ、フルーツ	胚芽米、じゃがいも、○コーンフレーク、なたね油、小麦粉、○砂糖、はちみつ、○なたね油、三温糖	○ヨーグルト(無糖)、鶏がらスープ、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆乳、ハム、大豆(ゆで)、いんげんまめ(ゆで)	オレンジ・ネーブル、にんじん、たまねぎ、きゅうり、○ごぼう、○みかん缶、福神漬、しめじ、えだまめ(冷凍)、しょうが、にんにく	◎お茶、○ヨーグルトシリアル、○ごぼうスティック
27 金 誕生 生会	ゆで かぼちゃ	ご飯、豆腐みそ汁(わかめ)、ハンバーグ、アスパラとベーコンのソテー、粉ふき芋、フルーツ	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、パン粉、○なたね油、油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○卵、○あずき(乾)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、○いわし(煮干し)、ベーコン	いよかん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、ねぎ、わかめ(乾)	○牛乳、○抹茶ケーキ、○こんぶ
28 土	こんぶ	豚肉の味噌丼、すまし汁(ほうれん草・しいたけ)、フルーツ	○焼きそばめん、胚芽米、砂糖、○なたね油、なたね油	○牛乳、豚肉(肩・脂身付)、○豚肉(ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(煮干し)	いよかん、チンゲンサイ、○たまねぎ、たまねぎ、ほうれんそう、○キャベツ、にんじん、しいたけ、○にんじん、○ピーマン、○あおのり	○牛乳、○焼きそば、○煮干し(乳児のみ)
30 月	煮干し	ご飯、澄まし汁(里芋・小松菜)、さわらのみそ煮、春雨の酢の物、フルーツ	胚芽米、○小麦粉(2等)、○三温糖、はるさめ、三温糖、ごま油、砂糖	○牛乳、さわら、○豆乳、豆みそ、○チーズ、ツナ油漬缶、○米みそ(淡色辛みそ)	りんご、きゅうり、○だいこん、大豆もやし、こまつな、ねぎ、にんじん、しょうが、干しいたけ	○牛乳、○チーズ蒸しパン、○大根スティック
31 火	かぶの 煮物	パン、トマトスープ、マカロニグラタン(チキン)、ブロッコリーのサラダ、フルーツ	ミルクパン、マカロニ○米、○米粒麦(切断麦)、小麦粉、なたね油、オリーブ油、○ごま、パン粉	牛乳、鶏もも肉、○米みそ(淡色辛みそ)、バター粉チーズ	オレンジ、○キャベツ、たまねぎ、にんじん、○えのきたけ、トマト、ブロッコリー、カリフラワー、セロリー、レタス、パセリ	◎お茶、○ゆかり御飯、○みそ汁(えのき・キャベツ)

☆19日(木)は野外保育になります。3~5才児クラスは、お弁当の用意をお願いします。
0~2才児クラスは、給食があります。

かまなくても味がわかる加工食品に注意!

レトルト食品、カップめん、スナック菓子などは、味が濃く旨味調味料が添加され、かまなくても口の中に味が広がります。このような加工食品に慣れてしまうとかまない習慣が身につく、野菜などいろいろなものが食べられなくなってしまう。

