

2017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	
01月	煮干し	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) 鶏ささみのカレー粉焼き がんもの含め煮(たけのこ) フルーツ	〇胚芽米、胚芽米、油、小麦粉、〇油、きび砂糖、〇きび砂糖	鶏ささ身、みそ、〇油揚げ、がんもどき	みかん、キャベツ、たけのこ、にんじん、えのきたけ、〇かぶ、いんげん、〇にんじん、〇さやえんどう、〇ひじき、〇干しいたけ	お茶 ひじき御飯 かぶのゆかり和え
02月	ゆでかぼちゃ	グリーンピースごはん すまし汁(シイタケ・豆腐) 海老フライ ポテトサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、〇もち米、パン粉、小麦粉、油、〇胚芽米、マヨドレ、〇ごま油、〇きび砂糖	大正えび、絹ごし豆腐、〇鶏肉、ハム(卵・乳あり)	いちご、〇そらまめ、にんじん、きゅうり、グリーンピース、〇にんじん、〇たけのこ、しいたけ、〇グリーンピース、〇干しいたけ	お茶 中華ちまき 塩ゆでそら豆
06日	煮干し	ソナスパゲティー フレンチサラダ フルーツ	〇胚芽米、〇焼ふ、油、オリーブ油	ツナ油漬、〇みそ、〇しらす干し(半乾燥)	りんご、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、みかん缶、きゅうり、〇万能ねぎ、〇うめ干し、〇わかめ(乾)、焼きのり	お茶 おにぎり(梅じゃこ) みそ汁(麩・わかめ)
08日	こんぶ	ご飯 みそ汁(もやし・生揚げ) あじの香り焼き ピーマンとしらたきのきんぴら フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、〇きび砂糖、〇油、油、片栗粉、ごま油	〇牛乳、あじ、生揚げ、〇おから、〇卵、みそ、〇バター、〇煮干し、〇スキムミルク	オレンジ、ネーブル、大豆もやし、しらたき、ピーマン、にんじん、にんにく	牛乳 おからドーナツ 煮干し
09日	ゆでさつま芋	パン(ソフトフランスパン) 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	ソフトフランスパン(乳・卵なし)、〇米、小麦粉、油、パン粉、オリーブ油、〇ごま油	牛乳、鶏もも肉、〇焼き豚、バター、粉チーズ	オレンジ、〇だいこん、たまねぎ、にんじん、〇たまねぎ、トマト、ブロッコリー、〇にんじん、カリフラワー、セロリ、〇ピーマン、レタス、パセリ	お茶 焼き豚チャーハン 大根スティック(しょう油)
10日	そら豆	ご飯 すまし汁(豆腐・みつば) 豚肉のスタミナ焼き かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、〇ながいも、〇油、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、絹ごし豆腐、〇卵、〇さくらえび、バター、〇かつお節	かぼちゃ、オレンジ、〇キャベツ、たまねぎ、にんじん、みつば、〇ねぎ、にら、〇こんぶ、にんにく、〇あおのり	牛乳 お好み焼き こんぶ
11日	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	〇ゆで中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、油、〇油、ごま、〇きび砂糖、焼ふ、きび砂糖、〇片栗粉	かじき、〇豚ひき肉、鶏ささ身、油揚げ、〇豆みそ、〇いわし(煮干し)	なつみかん、いんげん、にんじん、〇大豆もやし、〇きゅうり、たけのこ、〇ねぎ、〇たけのこ(ゆで)、えのきたけ、さやえんどう、米みつば、〇しょうが	お茶 ジャージャー麺 煮干し
12日	かぶの煮物	ご飯 中華風スープ(小松菜) 鶏肉のチーズ焼き ツナサラダ フルーツ	胚芽米、〇胚芽米、油、〇ごま、オリーブ油	鶏もも肉、とろけるチーズ、〇みそ、〇しらす干し	りんご、キャベツ、ごまつな、〇キャベツ、たまねぎ、にんじん、〇にんじん、パセリ、にんにく、干しいたけ、〇わかめ、コーン缶	お茶 わかめおにぎり みそ汁(キャベツ・人参)
13日	こんぶ	チンジャオロース丼 みそ汁(じゃが芋・長葱) フルーツ	胚芽米、〇食パン(乳・卵なし)、じゃがいも、油、片栗粉、きび砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、みそ、〇みそ	みかん、たけのこ(ゆで)、〇にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、〇ブルーベリージャム、しょうが	牛乳 ジャムサンド 人参スティック
15日	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	〇胚芽米、胚芽米、はるさめ、きび砂糖、〇きび砂糖、〇油、ごま油、里芋	さわら、〇鶏ひき肉、みそ、ツナ油漬	メロン、きゅうり、大豆もやし、〇ごぼう、ごまつな、ねぎ、にんじん、〇グリーンピース(冷凍)、しょうが、〇しょうが	お茶 鶏そぼろごはん、 ごぼうスティック
16日	ブロッコリー おかわ和え	カレーライス(チキン) キャベツの中華風サラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、じゃがいも、〇小麦粉、〇きび砂糖、小麦粉、油、はちみつ、〇油	〇ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、豆乳、〇豆乳、〇バター	いよかん、たまねぎ、にんじん、福神漬、〇干しぶどう、しめじ、グリーンアスパラガス、しょうが、にんにく	お茶 プレーンヨーグルト スコーン(レーズン)
17日	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) 鮭の南部焼き キャベツの胡麻和え フルーツ	〇じゃがいも、胚芽米、ごま、きび砂糖、油	〇牛乳、べにさけ、木綿豆腐、〇とろけるチーズ、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、〇バター	なつみかん、キャベツ、〇たまねぎ、にんじん、〇こんぶ(だし用)、ねぎ、〇パセリ、わかめ(乾)	牛乳 ポテトのチーズ焼き こんぶ

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー552kcal・たんぱく質22.3g・脂質16.3g)
5月のフルーツは、宇和ゴールド・きよみオレンジ・ジュシーフルーツ・メロン・いちご等になります。



献立表

2017年05月

日付	献立名	材料名			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	(〇は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの		
18 木 野外 保育	人参 スティック	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) 鶏ささみのカレー粉焼き がんもの含め煮(たけのこ) フルーツ	〇胚芽米、胚芽米、 油、小麦粉、〇油、き び砂糖、〇きび砂糖	鶏ささ身、みそ、〇油 揚げ、がんもどき	みかん、キャベツ、たけのこ、 にんじん、えのきたけ、〇か ぶ、いんげん、〇にんじん、 〇さやえんどう、〇ひじき、〇 干しいたけ	お茶 ひじき御飯 かぶのゆかり和え
19 金	大根 スティック	ビビンバ丼、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 食パン、ごま(むき)、ご ま油、三温糖	〇牛乳、豚肉(ローズ・ 脂身付)、〇粉チーズ、 〇バター	すいか、〇そらまめ、大豆も やし、ほうれんそう、にんじ ん、チンゲンサイ、えのきた け、にんにく、干しいたけ、 〇あおのり	〇牛乳、〇チーズラ スク、〇塩ゆでそら 豆
20 土	煮干し	ツナスパゲティ フレッシュサラダ フルーツ	〇胚芽米、〇焼ふ、 油、オリーブ油	ツナ油漬缶、〇みそ、 〇しらす干し(半乾燥)	りんご、キャベツ、たまねぎ、 ほうれんそう、みかん缶、き ゅうり、〇万能ねぎ、〇うめ干 し、〇わかめ(乾)、焼きのり	お茶 おにぎり(梅じゃこ) みそ汁(麩・わかめ)
22 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(もやし・生揚げ) あじの香り焼き ピーマンとしらたきのきんぴら フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、〇 きび砂糖、〇油、油、 片栗粉、ごま油	〇牛乳、あじ、生揚げ、 〇おから、〇卵、みそ、 〇バター、〇煮干し、 〇スキムミルク	オレンジ、ネーブル、大豆も やし、しらたき、ピーマン、に んじん、にんにく	牛乳 おからドーナツ 煮干し
23 火	ゆで さつま芋	パン(ソフトフランスパン) 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	ソフトフランスパン(乳・ 卵なし)、〇米、小麦 粉、油、パン粉、オリ ブ油、〇ごま油	牛乳、鶏もも肉、〇焼き 豚、バター、粉チーズ	オレンジ、〇だいごん、たま ねぎ、にんじん、〇たまねぎ、 トマト、ブロッコリー、〇にんじ ん、カリフラワー、セロリ、 〇ピーマン、レタス、パセリ	お茶 焼き豚チャーハン 大根スティック(しょう油)
24 水	そら豆	ご飯 すまし汁(豆腐・みつば) 豚肉のスタミナ焼き かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、〇 ながいも、〇油、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩ロ ース・脂身付)、絹ごし豆 腐、〇卵、〇さくらえ び、バター、〇かつお 節	かぼちゃ、オレンジ、〇キャ ベツ、たまねぎ、にんじん、み つば、〇ねぎ、にら、〇こん ぶ、にんにく、〇あおのり	牛乳 お好み焼き こんぶ
25 木	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	〇ゆで中華めん(乳・ 卵なし)、胚芽米、油、 〇油、ごま、〇きび砂 糖、焼ふ、きび砂糖、 〇片栗粉	かじき、〇豚ひき肉、鶏 ささ身、油揚げ、〇豆 みそ、〇いわし(煮干し)	なつみかん、いんげん、にん じん、〇大豆もやし、〇きゅう り、たけのこ、〇ねぎ、〇たけ のこ(ゆで)、えのきたけ、さや えんどう、糸みつば、〇しょう が	お茶 ジャージャー麺 煮干し
26 金 誕生 会	かぶの 煮物	ご飯 豆腐みそ汁(わかめ) 鶏の唐揚げ 木の实サラダ フルーツ	胚芽米、〇きび砂糖、 片栗粉、〇小麦粉、〇 リッツ、油、カシュー ナッツ、〇油、油	鶏もも肉、〇牛乳、木 綿豆腐、〇卵、〇あず き(乾)、みそ	オレンジ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、ねぎ、にんにく、 しょうが、わかめ(乾)	牛乳 抹茶ケーキ リッツ
27 土	こんぶ	チンジャオロース丼 みそ汁(じゃが芋・長葱) フルーツ	胚芽米、〇食パン(乳・ 卵なし)、じゃがいも、 油、片栗粉、きび砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロ ース・脂身付)、みそ、〇 みそ	みかん、たけのこ(ゆで)、 にんじん、たまねぎ、赤ピー マン、ピーマン、〇ブルーベ リージャム、しょうが	牛乳 ジャムサンド 人参スティック
29 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	〇胚芽米、胚芽米、は るさめ、きび砂糖、〇き び砂糖、〇油、ごま油、	さわら、〇鶏ひき肉、み そ、ツナ油漬缶	メロン、きゅうり、大豆もやし、 〇ごぼう、こまつな、ねぎ、に んじん、〇グリーンピース(冷 凍)、しょうが、〇しょうが、	お茶 鶏そぼろごはん、 ごぼうスティック
30 火	ブロッコリー おほか和え	カレーライス(チキン) キャベツの中華風サラダ 福神漬 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、〇 小麦粉、〇きび砂糖、 小麦粉、油、はちみ つ、〇油、里芋	〇ヨーグルト(無糖)、鶏 もも肉、豆乳、〇豆乳、 〇バター	いよかん、たまねぎ、にんじ ん、福神漬、〇干しぶどう、し めじ、グリーンアスパラガス、 しょうが、にんにく	お茶 プレーンヨーグルト スコーン(レーズン)
31 水	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) 鮭の南部焼き キャベツの胡麻和え フルーツ	〇じゃがいも、胚芽米、 ごま、きび砂糖、油	〇牛乳、べにさげ、木 綿豆腐、〇とろける チーズ、ちくわ(乳・卵 なし)、みそ、〇バ ター	なつみかん、キャベツ、〇た まねぎ、にんじん、〇こんぶ (だし用)、ねぎ、〇パセリ、わ かめ(乾)	牛乳 ポテトのチーズ焼き こんぶ

☆18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。

