



献立表

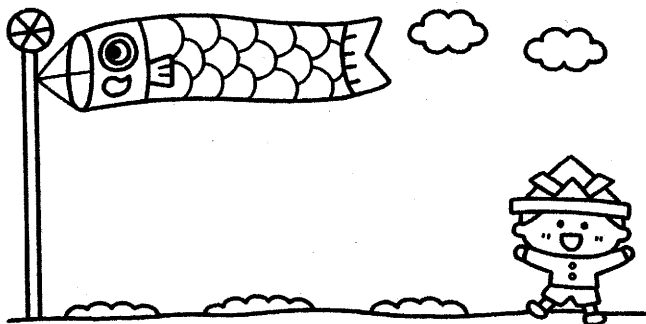


2018年05月

みどりの保育園(一般)

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	
01 火 きみど クッキング	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	焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、油、小麦粉、油、きび砂糖	鶏ささ身、がんもどき(乳・卵なし)、豚肉、みそ	いちご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、いんげん、こんぶ、あおのり	お茶 焼きそば こんぶ(乳児のみ)
02 水 子どもの日のメニュー	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 フレンチサラダ フルーツ	胚芽米、もち米、パン粉、油、小麦粉、ごま油、きび砂糖	大正えび、絹ごし豆腐、○鶏もも肉	いちご、キャベツ、そらまめ、みかん缶、きゅうり、グリーンピース、にんじん、しいたけ、グリーンピース、たけのこ、干しいたけ	お茶 中華ちまき 塩ゆでそら豆
07 月	煮干し	スパゲティミートソース 和風きのこスープ ツナサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、オリーブ油、きび砂糖	豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ、しらす干し、粉チーズ	オレンジ、ホールトマト缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、えのきたけ、コーン缶、焼き込みわかめ、にんにく	お茶 わかめおにぎり みそ汁(油揚げ・人参)
08 火	胡瓜スティック	たけのこ御飯 鮭のすまし汁(三つ葉) かじきの照り焼き 野菜のおかか和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、油、焼ふ、油、きび砂糖	牛乳、かじき、豆乳、バター、油揚げ、かつお節	いちご、チンゲンサイ、もやし、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、たけのこ、さやえんどう、糸みつば	牛乳 スコーン(かぼちゃ) ごぼうスティック
09 水	大根スティック	ご飯 白菜のスープ まんまるシウマイ ひじきのサラダ フルーツ	胚芽米、干しとうめん、片栗粉、油、ごま油	豚ひき肉、油揚げ、ツナ缶、煮干し	メロン、もやし、たまねぎ、ほくさい、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、ひじき、干しいたけ、しょうが	お茶 にゅうめん 煮干し
10 木	ブロッコリーの ごま和え	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	さつまいも、胚芽米、きび砂糖、片栗粉、油、ごま油、アーモンドエッセンス	あじ、牛乳、生揚げ、みそ	オレンジ、ネーブル、しらたき、みかん缶、ピーマン、もも缶、もやし、にんじん、にんにく、かんてん、レモン果汁	お茶 杏仁豆腐(牛乳) ふかし芋
11 金	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) チーズサラダ フルーツ	ゆで中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、パン粉、油、油、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉、豚ひき肉、チーズ、みそ、煮干し	ぼんかん、キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、きゅうり、たけのこ、わかめ(乾)、しょうが	お茶 ジャージャー類 煮干し
12 土	こんぶ	チンジャオロース丼 キャベツとベーコンのスープ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、ベーコン(乳含む)、みそ、バター	いちご、かぼちゃ、たけのこ、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、ピーマン、しょうが	牛乳 かぼちゃサンド スティック胡瓜
14 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	じゃがいも、胚芽米、片栗粉、さといも、はるさめ、きび砂糖油、ごま油	牛乳、さわら、みそ、ツナ缶、バター、みそ	メロン、にんじん、きゅうり、もやし、ねぎ、こまつな、にんじん、しょうが、焼きのり	牛乳 ポテもち 人参スティック
15 火	ゆでさつま芋	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	フランスパン(乳・卵なし)、米、小麦粉、油、パン粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、焼き豚、バター、粉チーズ	オレンジ、だいこん、たまねぎ、にんじん、トマト、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、セロリ、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)
16 水	ごぼうスティック	ご飯 すまし汁(豆腐・みつば) 豚肉のスタミナ焼き かぼちゃの煮物 フルーツ	米、胚芽米、きび砂糖、ごま、ごま油	豚肉、絹ごし豆腐、みそ	かぼちゃ、メロン、たまねぎ、にんじん、かぶ、にら、みつば、にんにく	お茶 みそ焼きおにぎり かぶのゆかり和え
17 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	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、油	牛乳、鶏ささ身、がんもどき(乳・卵なし)、調製豆乳、みそ	オレンジ、きゅうり、にんじん、たけのこ、キャベツ、えのきたけ、いんげん、塩こんぶ	牛乳 甘納豆蒸しパン 胡瓜の塩昆布あえ

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー553kcal・たんぱく質22g・脂質16.2g)
17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。





献立表



2018年05月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
18金	かぶの煮物	ご飯 豆腐みそ汁(わかめ) 鮭の南部焼き キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、油、ごま	べにさげ、豚肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	なつみかん、キャベツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、こんぶ、ねぎ、わかめ(乾)、あおのり	お茶 焼きそば こんぶ(乳児のみ)
19土	煮干し	八宝菜丼 みそ汁(小松菜・油揚げ) フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、マヨドレ(乳・卵なし)、油、片栗粉	牛乳、豚肉、ハム(乳含む)油揚げ、豆みそ、えび(むき身)	メロン、そらまめ、はくさい、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、ピーマン、たけのこ(水煮缶)、オタス、干しいたけ	牛乳 ハムサンド 塩ゆでそら豆
21月	こんぶ	スパゲティミートソース 和風きのこスープ ツナサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、オリーブ油、きび砂糖	豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ、しらす干し、粉チーズ	オレンジ、ホールトマト缶詰、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、えのきたけ、コーン缶、炊き込みわかめ、にんにく	お茶 わかめおにぎり みそ汁(油揚げ・人参)
22火	胡瓜スティック	たけのこ御飯 麩のすまし汁(三つ葉) かじきの照り焼き 野菜のおかか和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、油、焼ふ、油、きび砂糖	牛乳、かじき、豆乳、バター、油揚げ、かつお節	いちご、チンゲンサイ、もやし、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、たけのこ、さやえんどう、糸みつば	牛乳 スコーン(かぼちゃ) ごぼうスティック
23水	大根スティック	ご飯 白菜のスープ まんまるシュウマイ ひじきのサラダ フルーツ	胚芽米、干しとうめん、片栗粉、油、ごま油	豚ひき肉、油揚げ、ツナ缶、煮干し	メロン、もやし、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、ひじき、干しいたけ、しょうが	お茶 にゅうめん 煮干し
24木	ブロッコリーのごま和え	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	さつまいも、胚芽米、きび砂糖、片栗粉、油、ごま油、アーモンドエッセンス	あじ、牛乳、生揚げ、みそ	オレンジ、ネーブル、しらたき、みかん缶、ピーマン、もも缶、もやし、にんじん、にんにく、かんてん、レモン果汁	お茶 杏仁豆腐(牛乳) ふかし芋
25金 誕生会	粉ふき芋	ご飯 豆腐みそ汁(わかめ) 鶏の唐揚げ 木の実サラダ フルーツ	胚芽米、片栗粉、きび砂糖、小麦粉、カシューナッツ(味付け)、油、	鶏もも肉、牛乳、木綿豆腐、卵、あずき(乾)、みそ	メロン、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 オレンジ
26土	こんぶ	チンジャオロース丼 キャベツとベーコンのスープ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、ベーコン(乳含む)、みそ、バター	いちご、かぼちゃ、たけのこ、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、ピーマン、しょうが	牛乳 かぼちゃサンド スティック胡瓜
28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	じゃがいも、胚芽米、片栗粉、さといも、はるさめ、きび砂糖油、ごま油	牛乳、さわら、みそ、ツナ缶、バター、みそ	メロン、にんじん、きゅうり、もやし、ねぎ、こまつな、にんじん、しょうが、焼きのり	牛乳 ポテトもち 人参スティック
29火	ゆでさつま芋	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	フランスパン(乳・卵なし)、米、小麦粉、油、パン粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、焼き豚、バター、粉チーズ	オレンジ、だいこん、たまねぎ、にんじん、トマト、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、セロリー、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)
30水	ごぼうスティック	ご飯 すまし汁(豆腐・みつば) 豚肉のスタミナ焼き かぼちゃの煮物 フルーツ	米、胚芽米、きび砂糖、ごま、ごま油	豚肉、絹ごし豆腐、みそ	かぼちゃ、メロン、たまねぎ、にんじん、かぶ、にら、みつば、にんにく	お茶 みそ焼きおにぎり かぶのゆかり和え
31木	人参スティック	カレーライス(チキン) 福神漬け 大根サラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、小麦粉、油、はちみつ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、しらす干し	りんご、にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、きゅうり、福神漬、しめじ、グリーンアスパラガス、にんにく、塩こんぶ、しょうが	牛乳 甘納豆蒸しパン 胡瓜の塩昆布あえ

5月のフルーツは、宇和ゴールド・きよみオレンジ・ジューシーフルーツ・メロン等になります。

