



5月の献立表

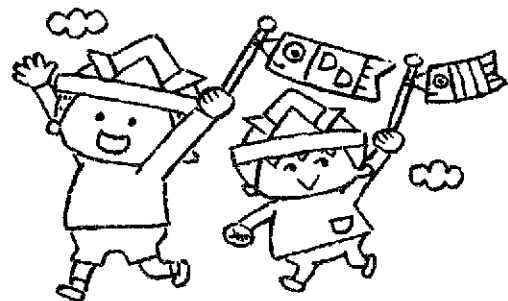


みどりの保育園(一般)

2020年05月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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 金 子どもの 日の メニュー	ブロッコリー の ゴマ和え	グリーンピースご飯 すまし汁(しいたけ・豆腐) ミックスフライ(海老・ヒレカツ) フレンチサラダ フルーツ	米、もち米、パン粉、小麦粉、油、米、ごま油、きび砂糖	豚肉(ヒレ)、えび、絹ごし豆腐、鶏もも肉	メロン、キャベツ、そらまめ、みかん缶、グリーンピース、きゅうり、にんじん、グリーンピース、しいたけ、たけのこ、干しいたけ、こんぶ	お茶 中華ちまき 塩ゆでそら豆
02 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	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ベーコン(乳含む)、バター	いちご、かぼちゃ、たけのこ(ゆで)、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 胡瓜スティック
07 木	煮干し	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 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	さつまいも、胚芽米、じゃがいも、油、小麦粉、きび砂糖、アーモンドエッセンス	鶏ささ身、牛乳、がんもどき(乳・卵なし)、みそ	なつみかん、みかん缶、もも缶、たけのこ、たまねぎ、にんじん、いんげん、わかめ(乾)、かんでん、レモン果汁	お茶 杏仁豆腐(牛乳) ふかし芋
08 金	ゆで かぼちゃ	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、小麦粉、片栗粉、きび砂糖、油、ごま油	牛乳、あじ、生揚げ、おから、卵、みそ、バター、スキムミルク	はっさく、しらたき、ごぼう、ピーマン、もやし、にんじん、にんにく	牛乳 おからドーナツ ごぼうスティック
09 土	煮干し	カレーうどん 五目豆 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、片栗粉、油、ごま(乾)、きび砂糖	豚肉、大豆(ゆで)、鶏もも肉、しらす干し、かつお節	みかん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、生いも板こんにゃく、ねぎ、しめじ、ごぼう、にら、こんぶ	お茶 和風チャーハン こんぶ
11 月	こんぶ	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) さわらのみそ焼き 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、さといも、はるさめ、きび砂糖、ごま油	牛乳、さわら、調製豆乳、みそ、ツナ油漬缶、ベーコン(乳含む)、チーズ、	メロン、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、しょうが	牛乳 ピザ蒸しパン 人参スティック
12 火	ゆで アスパラ	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	コッペパン(乳・卵なし)、米、小麦粉、油、パン粉、オリーブ油、マカロニ	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、バター、粉チーズ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、トマト、ブロッコリー、ねぎ、板こんにゃく、カリフラワー、ごぼう、セロリ、レタス、たけのこ、さやえんどう、わかめ、パセリ、焼きのり	お茶 炊き込みごはん すまし汁 (豆腐・わかめ)
13 水	人参 スティック	ご飯 すまし汁(しいたけ・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、ごま、きび砂糖、ごま油	豚肉、みそ	かぼちゃ、はっさく、だいいこん、たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、にんにく、みつば	お茶 みそ焼きおにぎり 大根スティック (しょう油)
14 木	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) かじきのチーズ焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ	ゆで中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、油、パン粉、小麦粉、片栗粉	かじき、木綿豆腐、豚ひき肉、納豆、みそ、煮干し、みそ、粉チーズ	いよかん、ほうれんそう、きゅうり、もやし、もやし、にんじん、ねぎ、たけのこ、パセリ、しょうが、カットわかめ	お茶 ジャージャー麺 煮干し
15 金	大根 スティック	ご飯 白菜とウインナーのスープ 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) チーズサラダ フルーツ	胚芽米、パン粉、油、きび砂糖	鶏もも肉、油揚げ、ウインナー(乳・大豆含む)、チーズ	なつみかん、キャベツ、はくさい、かぶ、きゅうり、にんじん、しめじ、塩こんぶ	お茶 いなり寿司 かぶの塩昆布あえじ
16 土	煮干し	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	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、油、片栗粉、きび砂糖	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 胡瓜スティック

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギーkcal・たんぱく質22.6g・脂質17.0g)





献立表



2020年05月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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月	こんぶ	ドライカレー 福神漬け たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	胚芽米、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま油、小麦粉、油、きび砂糖	豚ひき肉、牛乳、しらす干し、ベーコン(乳含む)、生クリーム、粉チーズ、バター	たまねぎ、りんご、きゅうり、グリーンアスパラガス、ピーマン、福神漬、にんじん、エリンギ、しめじ、えのきたけ、にんにく、しょうが	お茶 きのこのリゾット風 ゆでアスパラ (マヨドレ)
19火	ブロッコリーの ゴマ和え	ご飯 すまし汁(はんぺん・しめじ) 豚肉のごまみそだれ キャベツの香り漬け フルーツ	胚芽米、ごま油、ごま、きび砂糖	豚肉、みそ、油揚げ、みそ、しらす干し、はんぺん(乳・卵なし)	なつみかん、キャベツ、ねぎ、にんじん、炊き込みわかめ、しょうが、レモン果汁、しめじ	お茶 わかめおにぎり みそ汁 (油揚げ・人参)
20水	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(小松菜・麩) ホキのムニエル 野菜炒め フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、米、小麦粉、きび砂糖、オリーブ油、油、ごま油、焼ふ	牛乳、ホキ、卵、みそ	いよかん、キャベツ、だいいこん、オレンジ天然果汁、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、ねぎ	牛乳 オレンジ風味のフレンチ トースト 大根スティック (しょう油)
21木	ゆで そら豆	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 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	さつまいも、胚芽米、じゃがいも、油、小麦粉、きび砂糖、アーモンドエッセンス	鶏ささ身、牛乳、がんもどき(乳・卵なし)、みそ	なつみかん、みかん缶、もも缶、たけのこ、たまねぎ、にんじん、いんげん、わかめ(乾)、かんでん、レモン果汁	お茶 杏仁豆腐(牛乳) ふかし芋
22金	大根 スティック	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、小麦粉、片栗粉、きび砂糖、油、ごま油	牛乳、あじ、生揚げ、おから、卵、みそ、バター、スキムミルク	はっさく、しらたき、ごぼう、ピーマン、もやし、にんじん、にんにく	牛乳 おからドーナツ ごぼうスティック
23土	煮干し	カレーうどん 五目豆 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、片栗粉、油、ごま(乾)、きび砂糖	豚肉、大豆(ゆで)、鶏もも肉、しらす干し、かつお節	みかん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、生いも板こんにゃく、ねぎ、しめじ、ごぼう、にら、こんぶ	お茶 和風チャーハン こんぶ
25月	こんぶ	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) さわらのみそ焼き 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、さといも、はるさめ、きび砂糖、ごま油	牛乳、さわら、調製豆乳、みそ、ツナ油漬缶、ベーコン(乳含む)、チーズ、	メロン、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、しょうが	牛乳 手作りパン(レーズン) 人参スティック (しょう油)
26火	ゆで アスパラ	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	コッペパン(乳・卵なし)、米、小麦粉、油、パン粉、オリーブ油、マカロニ	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、バター、粉チーズ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、トマト、ブロッコリー、ねぎ、板こんにゃく、カリフラワー、ごぼう、セロリ、レタス、たけのこ、さやえんどう、わかめ、パセリ、焼きのり	お茶 炊き込みごはん すまし汁 (豆腐・わかめ)
27水	人参 スティック	ご飯 すまし汁(しいたけ・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、ごま、きび砂糖、ごま油	豚肉、みそ	かぼちゃ、はっさく、だいいこん、たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、にんにく、みつば	お茶 みそ焼きおにぎり 大根スティック (しょう油)
28木	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) かじきのチーズ焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ	ゆで中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、油、パン粉、小麦粉、片栗粉	かじき、木綿豆腐、豚ひき肉、納豆、みそ、煮干し、みそ、粉チーズ	いよかん、ほうれんそう、きゅうり、もやし、もやし、にんじん、ねぎ、たけのこ、パセリ、しょうが、カットわかめ	お茶 ジャージャー麺 煮干し
29金 誕生会	ゆで そら豆	ご飯 すまし汁(はんぺん・しめじ) 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、はんぺん(乳・卵なし)、卵、あずき(乾)、みそ、油揚げ、しらす干し	オレンジ、メロン、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、炊き込みわかめ、にんにく、しょうが、わかめ(乾)、しめじ	牛乳 抹茶ケーキ・オレンジ (乳児)お茶 わかめおにぎり みそ汁(油揚げ・人参)
30土	煮干し	八宝菜丼 みそ汁(小松菜・油揚げ) フルーツ	胚芽米、干しそうめん、油、片栗粉	豚肉、油揚げ、みそ、えび(むき身)	メロン、はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、たけのこ、ねぎ、こんぶしいたけ	お茶 にゅうめん こんぶ

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。

