

2018年 5月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
	1 胚芽ご飯 麻婆豆腐 春雨ナムル(もやし) かき卵汁 丸ぼうろ 保育園ミルク ブルー	2 (こどもの日ランチ) かぶとおにぎり(ツナみそ) ポテトサラダ チキンの唐揚げ 野菜スープ プリン クラッカー むぎちゃ	3	4	5
7 さかなそぼろご飯 冬瓜と人参の味噌汁 切干大根サラダ 果物 きなこトースト 保育園ミルク	8 胚芽ご飯 和風ハンバーグ ゴーヤーチャンプルー わかめスープ(エキ・わか) オレンジゼリー ぼーぼー むぎちゃ	9 たけのこご飯 南瓜と冬瓜のそぼろあんかけ コッパスープ 型抜きチーズ シリアル 保育園ミルク 果物	10 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き 麩チャンプルー そうめん汁 たかはしもち 保育園ミルク	11 スパゲティミートソース 温野菜サラダ 星の子スープ(わか) 果物 鮭おにぎり むぎちゃ	12 親子えんそく
14 もずく丼 ゆし豆腐(ねぎ) 大根のレモン漬け 果物 フランスパンせんべい 保育園ミルク	15 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 マセドアンサラダ アーサ汁(ちくわ) 冷しぜんざい(金時) 果物	16 胚芽ご飯 鯖のカレーピカタ 拌三絲 オニオンスープ 人参ロールパン 味付けいりこ 保育園ミルク	17 おべんとう じゃがいもチーズケーキ むぎちゃ 果物	18 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト わかめおにぎり むぎちゃ	19 昆布ごはん じゃがいもの味噌汁 胡瓜とわかめの酢の物 五穀かりんとう 豆乳 果物
21 タコライス マッシュポテト きのこの清まし汁 果物 鉄ゼリー 保育園ミルク クラッカー	22 カレーライス ゴーヤーサラダ(パイン) 固形ヨーグルト きなこクッキー むぎちゃ ブルー	23 胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ くーびいりちー 青梗菜とエノキの味噌汁 ひじきスティック 豆乳 果物	24 胚芽ご飯 タンドリーチキン 人参しりしりー しめじとそうめんの味噌汁 スイートポテト 保育園ミルク	25 ロールパン 鮭のムニエル キャベツサラダ 高野豆腐のクリーム煮 果物 おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	26 胚芽ご飯 野菜チャンプルー とろろ昆布汁 果物 はと麦おこし 保育園ミルク 糸きりわかめ
28 納豆ご飯 ちむしんじ 切干しいりちー 果物 ちんすこう(黒ゴマ) むぎちゃ 型抜きチーズ	29 胚芽ご飯 お魚ハンバーグ きんぴら炒め コーンスープ ゴーヤー入スコーン 保育園ミルク	30 胚芽ご飯 チキンのごまダレ焼き パイヤ炒め 豆苗の味噌汁 果物 紫芋チップ ブルー 保育園ミルク	31 胚芽ご飯 わかさぎのチーズフライ グリーンサラダ 高野豆腐の清し汁 野菜プリッツ 保育園ミルク		

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2018年 5月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	火	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 緑豆春雨 丸ぼうろ	長ねぎ しょうが 人参 生姜 にんにく もやし 胡瓜 ねぎ ぶどう	589	24.8	15.6	540	8.8
2	水	卵 鶏肉 大豆水煮	精白米 油 三温糖 じゃがいも マカロニ マネー 薄力粉 片栗粉 プリン	焼きのり 人参 胡瓜 にんにく キャベツ 玉葱 しめじ	602	21.1	17.3	71	1.5
3	木								
4	金								
5	土								
6	日								
7	月	鯖 みそ 卵 きな粉 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 ごま 小麦粉 有塩バター	人参 しょうが みつば 生姜 冬瓜 小松菜 切り干し大根 胡瓜 果物	597	21.8	14.7	365	3
8	火	鶏肉 沖縄豆腐 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 本みりん ごま油 小麦粉 薄力粉 黒砂糖粉	玉葱 しょうが 人参 もやし 乾燥わかめ えのき ねぎ	542	18.3	16.9	102	2.5
9	水	豚挽肉 大豆水煮 型抜きチーズ 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 片栗粉 シスコーン(プレーン)	人参 ゆで筍 みつば 西洋南瓜 冬瓜 玉葱 人参 果物	592	20.6	12.6	380	3.8
10	木	そば 小麦 豚肩ロース きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 本みりん ごま そうめん(乾) さつまいも もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	人参 キャベツ 玉葱 しょうが しめじ みつば	597	25.6	11	349	2.6
11	金	合挽肉 豚肉 鮭	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 マネー 片栗粉 精白米 油	玉葱 人参 トマト じゃがいも アスパラ 西洋南瓜 ほうろく 果物 ほう菜	536	18.2	9.2	64	2.8
12	土								
13	日								
14	月	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ 卵 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 小麦粉 マネー	もずく 人参 生姜 ねぎ 大根 胡瓜 レンコン レンコン汁 果物 パプリカ(赤) しょうが	554	22.3	13.7	317	2.3
15	火	鶏肉 マネー ちくわ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 じゃがいも マネー 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	胡瓜 人参 しょうが マネー(乾) ねぎ 果物	603	23.4	12.9	129	3.1
16	水	鯖 卵 マネー 国産大豆(ゆで) 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 春雨 ごま ごま油 三温糖 片栗粉 人参ロールパン	胡瓜 もやし 人参 玉葱 人参	591	25	22.1	355	2.3
17	木	クリームチーズ 卵	じゃがいも 生クリーム 上白糖 薄力粉	レモン汁 果物	133	2.9	7.5	27	0.3
18	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 卵 固形ヨーグルト しょうが	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	昆布(乾) 玉葱 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 糸きりわかめ	511	22.4	8.7	159	2.1
19	土	豚肉 みそ 豆乳	精白米 油 じゃがいも 三温糖 五穀かりんとう	昆布(乾) 人参 玉葱 みつば 胡瓜 乾燥わかめ トマト 果物	434	13.7	9.5	91	2.9
20	日								
21	月	合挽肉 マネー 普通牛乳 保育園ミルク	精白米 油 じゃがいも 有塩バター 鉄ゼリー じゃがいも	玉葱 キャベツ トマト 人参 えのき しめじ ねぎ 果物	548	19.5	13.5	341	2.7
22	火	豚肉 固形ヨーグルト きな粉 卵	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター ごま油 三温糖 グラニュー糖	人参 西洋南瓜 玉葱 りんご グリーンピース しょうが 人参 ぶどう	612	16.5	14.4	130	2.1
23	水	そば 卵 豚肉 みそ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 本みりん 油 ひじきスティック	青のり 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 しょうが マネー えのき 果物	482	20.2	16.9	137	3.2
24	木	鶏肉 プレーンヨーグルト 卵 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 そうめん(乾) さつまいも 三温糖 無塩バター 生クリーム	にんにく 人参 人参 玉葱 しめじ ねぎ	632	26.1	19.8	306	2.2
25	金	鮭 凍り豆腐 普通牛乳 卵 みそ	ロールパン 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 三温糖 上白糖 精白米	キャベツ しょうが 人参 人参 玉葱 人参 焼きのり	577	22.8	16.1	143	1.6
26	土	豚肉 絹ごし豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 おこし	キャベツ 人参 玉葱 人参 生椎茸 とろろ昆布 みつば 果物 糸きりわかめ	473	17.2	6.9	299	1.1
27	日								
28	月	挽きわり納豆 豚肉 豚肉 みそ 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 薄力粉 三温糖 油 ごま	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 切り干し大根 干椎茸 こんにゃく しょうが 果物	587	22.1	20.5	233	4.1
29	火	鯖 沖縄豆腐 小麦 しょうが 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 ごま 片栗粉 薄力粉 無塩バター 生クリーム グラニュー糖	玉葱 人参 しょうが しらたき しょうが 人参 ぶどう ぶどう 果物 しょうが	667	24.1	22	375	1.8
30	水	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん ごま 油 紫芋チップ	人参 玉葱 人参 人参 トウモロコシ しめじ 果物 ぶどう	558	28.8	13.6	325	2.3
31	木	わかさぎ 卵 粉チーズ 卵 凍り豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 オリーブ油 有塩バター 三温糖 ごま	キャベツ 人参 胡瓜 えのき ねぎ 人参	518	22.7	15.9	494	1.9

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。