



5月 献立表



平成30年

西糀谷しろはと保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	火	小魚 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ(小松菜・じゃがいも・コーン) 大根のマリネサラダ りんご 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	ウインナー 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 米 ごま	玉ねぎ 人参 ビーマン 小松菜 コーン 大根 きゅうり りんご 塩昆布	塩 トマトケチャップ チキンスープの素 水 穀物酢 麦茶
2	水	人参煮 麦茶	【立夏 こどもの日】ご飯 けんちん汁 こいのぼりミートローフ アスパラとマカロニサラダ オレンジ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	木綿豆腐 豚肉 鶏卵 牛乳	米 里芋 ごま油 パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 玉ねぎ アスパラガス オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 ベーキングパウダー
7	月	小魚 麦茶	ちゃんぽん風うどん わかめの甘酢和え パナナ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	豚肉 焼き竹輪 煮干し	うどん ごま油 砂糖 米	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人参 昆布 干しいたけ もやし わかめ パナナ 炊き込みわかめ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶
8	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・たまねぎ・油揚げ) 鶏肉の香り焼き 野菜のおかか和え りんご 麦茶	肉まん風カップ蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節 豚肉 牛乳	米 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参 パナナ ひじき にら	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩 ベーキングパウダー
9	水	クラッカー 麦茶	玄米入りご飯 オニオン中華スープ 豆腐の五目煮 パンパンジー風サラダ オレンジ 麦茶	フルーツゼリー せんべい 牛乳	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳	米 玄米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま せんべい クラッカー	玉ねぎ コーンクリーム パセリ 白菜 人参 干しいたけ きゅうり もやし オレンジ オレンジジュース アガー バイン缶	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶
10	木	大根煮 麦茶	雑穀ご飯 幼児:ツナカレー 乳児:ツナシチュー 人参ドレッシングサラダ フルーツポンチ 麦茶	ココアクッキー 麦茶	ツナ 鶏卵 牛乳	米 きび あわ 黒米 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン りんご バイン缶 大根 パセリ	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶 ココア こいくちしょうゆ シチュールウ
11	金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 すまし汁(ほうれん草・しめじ・小切麩) 幼児:さばの味噌煮 乳児:カレイの味噌煮 納豆和え パイナップル 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	さば 味噌 納豆 牛乳 かれい	米 小切麩 砂糖 じゃが芋 片栗粉	昆布 干しいたけ ほうれん草 しめじ 大根 白菜 人参 パイナップル 青のり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
12	土	ウエハース 麦茶	ハヤシライス フレンチサラダ チーズ 麦茶	いちごジャムヨーグルト せんべい 麦茶	豚肉 チーズ ヨーグルト	米 油 砂糖 いちごジャム せんべい ウエハース	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ キャベツ きゅうり コーン	水 ハヤシルウ 穀物酢 塩 麦茶
14	月	かぼちゃ煮 麦茶	雑穀ご飯 春雨スープ(春雨・キャベツ・干しシイタケ) 豚肉の野菜炒め 白菜のゆかり和え オレンジ 麦茶	ピザトースト 麦茶	豚肉 ベーコン チーズ	米 きび あわ 黒米 ごま油 春雨 油 食パン 砂糖	キャベツ 干しいたけ 玉ねぎ もやし 人参 白菜 きゅうり オレンジ ビーマン 南瓜	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 ゆかり 麦茶 トマトケチャップ
15	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・えのき・小切麩) 手作りがんとどき ビーフンの和え物 グレープフルーツ 麦茶	キャベツたっぷりお好み 焼き 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 豚肉 かつお節 牛乳	米 小切麩 片栗粉 パン粉 油 ビーフン 砂糖 ごま油 ごま 中力粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 ひじき 人参 万能ねぎ 小松菜 グレープフルーツ キャベツ 青のり	水 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー 中濃ソース
16	水	クラッカー 麦茶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ(ほうれん草・人参・コーン) コールスローサラダ パナナ 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	豚肉 チーズ	スパゲティ 油 砂糖 米 ごま クラッカー	玉ねぎ ほうれん草 人参 コーン キャベツ きゅうり パナナ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶



5月 献立表



平成30年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	朝おやつ	献立名 朝食	午後おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他
17 木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(小松菜・えのき・高野豆腐) 鮭のみりん焼き 野菜のごま和え バイナップル 麦茶	カップケーキ 牛乳	味噌 高野豆腐 鮭 鶏卵 牛乳	米 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 小松菜 えのき茸 白菜 もやし 人参 バイナップル 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
18 金	小魚 麦茶	野菜パン 野菜スープ(キャベツ・コーン・人参) スパニッシュオムレツ 切干大根サラダ チーズ 麦茶	五平餅 麦茶	鶏卵 チーズ 味噌 煮干し	野菜パン じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ごま 米 砂糖	キャベツ コーン 人参 トマト ひじき 玉ねぎ バセリ 切干大根 きゅうり	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶 みりん
19 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(小松菜・ねぎ・わかめ) 厚揚げのそぼろ煮 おかか和え チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 かつお節 チーズ 牛乳	米 砂糖 いちごジャム クラッカー ウエハース	昆布 干しいたけ 小松菜 万能ねぎ わかめ 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
21 月	大根煮 麦茶	【小満】わかめご飯 味噌汁(大根・ねぎ・高野豆腐) ちくわの磯辺揚げ なめたけ和え オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	味噌 高野豆腐 焼き竹輪 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 せんべい	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ 胃のり 白菜 小松菜 人参 なめ茸 オレンジ ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 麦茶
22 火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・厚揚げ・わかめ) 鮭のごま味噌焼き ポテトサラダ オレンジ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌 厚揚げ 鮭 鶏卵 牛乳	米 ごま 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 わかめ きゅうり 人参 オレンジ	水 みりん 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー
23 水	クラッカー 麦茶	煮込みうどん(肉入り) 三色のり和え パナナ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ	うどん 砂糖 米 クラッカー	白菜 小松菜 人参 えのき茸 長ねぎ 昆布 キャベツ ほうれん草 焼きのり パナナ	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ゆかり
24 木	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃがいも・キャベツ・なめこ) 照り焼きハンバーグ 切干大根の炒め煮 グレープフルーツ 麦茶	人参パウダーケーキ 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 鶏卵	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 無塩バター 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ なめこ 玉ねぎ 切干大根 人参 グレープフルーツ 南瓜	水 塩 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
25 金	小魚 麦茶	ロールパン 味噌汁(豆腐・えのき・わかめ) 鶏肉のから揚げ 青菜の和え物 バイナップル 麦茶	ごまおこし 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳 煮干し	丸パン 片栗粉 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま	昆布 干しいたけ えのき茸 わかめ 小松菜 もやし 人参 バイナップル	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
26 土	ウエハース 麦茶	ご飯 中華スープ(チンゲン菜・わかめ・ハム) 麻婆豆腐 白菜のサラダ チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラ ッカー 牛乳	ロースハム 木綿豆腐 豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 マシュマロ クラッカー ウエハース	チンゲン菜 わかめ 長ねぎ 白菜 人参 コーン	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 人参ドレッシング 麦茶
28 月	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・小松菜・高野豆腐) 肉じゃが 春野菜のサラダ オレンジ 麦茶	野菜まんじゅう 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉 チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖 野菜まんじゅう	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 人参 さやいんげん キャベツ コーン アスパラガス トマト オレンジ	水 だし醤油 穀物酢 塩 麦茶
29 火	小魚 麦茶	きのこの和風パスタ コンソメスープ(じゃがいも・にんじん・ほうれん 草) 大根のマリネサラダ りんご 麦茶	しらすとごまのおにぎり 麦茶	鶏肉 ロースハム しらす 煮干し	スパゲティ 油 じゃが芋 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ えのき茸 焼きのり ほうれん草 大根 トマト きゅうり りんご	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 水 穀物酢 麦茶
30 水	クラッカー 麦茶	玄米入りご飯 幼児:チキンカレー 乳児:チキンシチュー 大根のトマトドレッシングサラダ パナナ 麦茶	きな粉トースト 牛乳	鶏肉 きな粉 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 食パン 無塩バター 砂糖 クラッカー	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり パナナ	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 シチュールウ
31 木	大根煮 麦茶	チキンライス 春雨スープ(春雨・人参・干しシイタケ・わか め) 小松菜とツナの炒め物 バイナップル 麦茶	じゃがバター 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	米 油 無塩バター ごま油 春雨 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ ビーマン 人参 干しいたけ わかめ 小松菜 バイナップル 大根	水 トマトケチャップ 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 麦茶

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

発行:株式会社ミールケア

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
児 平均量	499	17.9	13.9	248	1.6
幼 目標量	585	20.5	16.9	270	1.8
児 平均量	616	21.5	18.2	271	1.9