



5月 献立表



平成31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	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
7 火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 幼児:ドライカレー 乳児:ひき肉のトマト煮 トマトドレッシングサラダ フルーツポンチ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	豚肉 牛乳	米 マカロニ 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン りんご パイン缶 レーズン	水 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ トマトドレッシング 麦茶 塩
8 水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・ねぎ・わかめ) 幼児:さわらのごまみりん焼き 乳児:カレイのごまみりん焼き じゃが芋と高野豆腐の煮物 パナナ 麦茶	ミルクゼリーいちごジャム ソース せんべい 麦茶	味噌 さわら 高野豆腐 牛乳 かれい	米 砂糖 ごま じゃが芋 いちごジャム せんべい クラッカー	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ わかめ 小松菜 人参 グリーンピース パナナ アガー	水 こいくちしょうゆ みりん だし醤油 麦茶
9 木	人参煮 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ・油揚げ) 鶏肉の照り焼き 野菜のおかか和え グレープフルーツ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節 鶏卵 牛乳	米 玄米 さつまいも 薄力粉 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 グレープフルーツ	水 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 塩
10 金	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・小松菜・小切麩) 鶏肉の唐揚げ キャベツとパインのフレンチサラダ オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 鶏肉 きな粉 牛乳	米 小切麩 片栗粉 油 砂糖 マカロニ	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 キャベツ パイン缶 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 塩 麦茶
11 土	ウエハース 麦茶	ちゃんぽん風うどん わかめの甘酢和え チーズ 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	豚肉 チーズ 油揚げ	うどん ごま油 砂糖 米 ウエハース	白菜 玉ねぎ 小松菜 人参 昆布 干しいたけ もやし わかめ ひじき	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶 だし醤油
13 月	小魚 麦茶	すき焼き風丼 春雨スープ(春雨・キャベツ・干しシイタケ) 大根のゆかり和え オレンジ 麦茶	ミルクくずもち せんべい 麦茶	豚肉 焼き豆腐 牛乳 きな粉 煮干し	米 片栗粉 ごま油 春雨 砂糖 せんべい	白菜 しらたき えのき茸 長ねぎ キャベツ 干しいたけ 大根 チンゲン菜 人参 ゆかり オレンジ	水 だし醤油 料理酒 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 麦茶
14 火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・しめじ・切り干し太鼓) 手作りがんもどき 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 片栗粉 パン粉 油 ビーフン 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 切干大根 ひじき 人参 万能ねぎ しょうが 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
15 水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(厚揚げ・小松菜・小切麩) 赤魚のみりん焼き ひじきの煮物 パイナップル 麦茶	さつまいもといりこの甘辛和え 牛乳	味噌 厚揚げ 赤魚 油揚げ 煮干し 牛乳	米 小切麩 砂糖 さつまいも 油 片栗粉 ごま クラッカー	昆布 干しいたけ 小松菜 ひじき 人参 さやいんげん パイナップル	水 こいくちしょうゆ みりん だし醤油 麦茶
16 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 コンソメスープ(大根・チンゲン菜・わかめ) 鶏肉のチーズ焼き コールスローサラダ パナナ 麦茶	クッキー 麦茶	鶏肉 チーズ	米 油 砂糖 クッキー	大根 チンゲン菜 わかめ 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 人参 パナナ 南瓜	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
17 金	蒸しじゃが芋 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 りんご 麦茶	鶏そぼろおにぎり 麦茶	鶏卵 鶏肉	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 玉ねぎ パセリ 切干大根 きゅうり りんご	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
18 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(さつまいも・ほうれん草・わかめ) 厚揚げのそぼろ煮 もやしのしらす和え 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 しらす チーズ 牛乳	米 さつまいも 砂糖 油 ごま油 いちごジャム クラッカー ウエハース	昆布 干しいたけ ほうれん草 わかめ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ もやし チンゲン菜	水 だし醤油 みりん 穀物酢 麦茶
20 月	小魚 麦茶	麦ご飯 コンソメスープ(小松菜・人参・コーン) 豚肉のケチャップ炒め じゃが芋のおかか和え パイナップル 麦茶	五平餅 牛乳	豚肉 かつお節 味噌 牛乳 煮干し	米 押し麦 油 砂糖 じゃが芋 ごま	小松菜 人参 コーン 玉ねぎ さやいんげん パイナップル	水 チキンスープの素 料理酒 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶 みりん
21 火	蒸しさつまいも 麦茶	【小満】わかめご飯 味噌汁(豆腐・チンゲン菜・なめこ) 白身魚のフライ キャベツの和風マヨサラダ パナナ 麦茶	こずくまんじゅう 牛乳	味噌 木綿豆腐 たら 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ごま 黒糖まんじゅう さつまいも	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ チンゲン菜 なめこ キャベツ コーン 人参 焼きのり パナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶



5月 献立表



平成31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	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
22	水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・えのき・わかめ) 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	ジャムパン 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 油揚げ	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 食パン クラッカー	昆布 干しいたけ えのき茸 わかめ 玉ねぎ 切干大根 人参 グレープフルーツ りんごソース	水 塩 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
23	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 すまし汁(大根・しめじ・小切麩) 幼児:さばの味噌煮 乳児:かれの味噌煮 納豆和え オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	さば 味噌 納豆 かれい	米 小切麩 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 しめじ 白菜 ほうれん草 人参 オレンジ ゆかり 南瓜	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
24	金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 オニオン中華スープ(玉ねぎ・コーンクリーム・パ セリ) 豆腐の五目煮 パンパンジー風サラダ りんご 麦茶	カップケーキ 牛乳	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 無塩バター 薄力粉 じゃが芋	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 りんご	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
25	土	ウエハース 麦茶	三色丼 コンソメスープ(じゃが芋・チンゲン菜・玉ねぎ) 小松菜とツナの和え物 チーズ 麦茶	オレンジゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 鶏卵 鮭 ツナ チーズ 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 せんべい	さやいんげん チンゲン菜 玉ねぎ 小松菜 大根 人参 焼きのり オレンジジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 麦茶
27	月	小魚 麦茶	焼きそば コンソメスープ(大根・ほうれん草・コーン) 野菜のごま和え ヨーグルト 麦茶	しらすのおにぎり 麦茶	豚肉 かつお節 ヨーグルト スキムミルク しらす 煮干し	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり 大根 ほうれん草 コーン 白菜 チンゲン菜	中濃ソース チキンスープの素 こいくちしょうゆ 水 麦茶 塩
28	火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・小松菜・小切麩) 肉じゃが 春野菜のサラダ グレープフルーツ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 小切麩 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 無塩バター さつま芋	昆布 干しいたけ 白菜 小松菜 玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ コーン アスパラガス トマト グレープフルーツ	水 だし醤油 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
29	水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・チンゲン菜・高野豆腐) 親子焼き なめたけ和え パナナ 麦茶	肉まん風カップ蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 豚肉 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 薄力粉 ごま油 クラッカー	昆布 干しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 なめ茸 パナナ にら	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー 料理酒
30	木	大根煮 麦茶	マーボー豆腐丼 わかめスープ(わかめ・もやし・干しシイタケ) ラーメン中華和え パイナップル 麦茶	青のりポテト 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 中華麺 ごま じゃが芋 油	長ねぎ わかめ もやし 干しいたけ キャベツ きゅうり 人参 パイナップル 青のり 大根	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 麦茶 塩
31	金	人参煮 麦茶	雑穀ご飯 幼児:チキンカレー 乳児:チキンシチュー スティックサラダ オレンジ 麦茶	トマト風米粉のフォカッチャ 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 米粉パンミックス 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり オレンジ	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー シチュールウ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	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)
幼	目標量	585	20.5	16.9	270
児	平均量	622	21.8	18.4	272
乳	目標量	475	16.6	13.7	225
児	平均量	505	17.8	13.8	242

☆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。