



5月 献立表



令和3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 | かや体温のもとになる | 体の調子を整える | |
| 1 | 土 | ウエハース 麦茶 | ご飯 味噌汁(南瓜・えのき・油揚げ) 幼児:鶏肉のバーベキューソース焼き 児:鶏肉のアップルソース焼き 三色のり和え チーズ 麦茶 | 青のりポテト 牛乳 | 味噌 油揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳 | 米 砂糖 油 じゃが芋 ウエハース | 昆布 干しいたけ 南瓜 えのき茸 しょうが にんにく りんご 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり 青のり | 水 こいくちしょうゆ みりん だし醤油 麦茶 塩 |
| 6 | 木 | 蒸しさつま芋 麦茶 | 玄米入りご飯 幼児:ドライカレー 児:豚そぼろと野菜のケチャップ煮 トマトドレッシングサラダ りんご 麦茶 | 豆乳くずもち せんべい 牛乳 | 豚ひき肉 豆乳 きな粉 牛乳 | 米 玄米 油 マカロニ 砂糖 片栗粉 せんべい さつま芋 | 玉ねぎ 人参 コーン りんご | 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 |
| 7 | 金 | 人参煮 麦茶 | ご飯 すまし汁(キャベツ・長ねぎ・ほうれん草) 幼児:さわらのごま味噌焼き 児:かれないのごま味噌焼き じゃが芋と高野豆腐の煮物 パナナ 麦茶 | マーブル蒸しパン 牛乳 | さわら 味噌 高野豆腐 牛乳 かれない | 米 ごま 砂糖 じゃが芋 薄力粉 | 昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ ほうれん草 しょうが 人参 グリンピース パナナ | 水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー ココア |
| 8 | 土 | ウエハース 麦茶 | ちゃんぽん風うどん もやしとわかめの和え物 チーズ 麦茶 | ピラフ 麦茶 | 豚肉 チーズ | うどん ごま油 砂糖 ごま 米 油 ウエハース | 人参 白菜 玉ねぎ 小松菜 昆布 干しいたけ もやし きゅうり わかめ コーン パセリ | 水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶 チキンスープの素 |
| 10 | 月 | 小魚 麦茶 | 豚井 春雨スープ(春雨・白菜・干しいたけ・干しエビ) キャベツのゆかり和え オレンジ 麦茶 | りんごゼリー せんべい 牛乳 | 豚肉 干しえび 牛乳 煮干し | 米 ごま油 春雨 砂糖 せんべい | 玉ねぎ しらたき 白菜 干しいたけ キャベツ ほうれん草 人参 ゆかり オレンジ りんごジュース アガー | 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 |
| 11 | 火 | 大根煮 麦茶 | ご飯 味噌汁(人参・えのき・チンゲン菜) 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の炒め煮 パイナップル 麦茶 | ごまパンケーキ 牛乳 | 味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳 | 米 塩こうじ 油 薄力粉 砂糖 ごま | 昆布 干しいたけ 人参 えのき茸 チンゲン菜 切干大根 小松菜 パイナップル 大根 | 水 だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ |
| 12 | 水 | 人参煮 麦茶 | ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・わかめ) 赤魚のみりん焼き 納豆和え パナナ 麦茶 | キャベツたつぷりお好み焼 き 牛乳 | 味噌 赤魚 納豆 豚肉 かつお節 牛乳 | 米 じゃが芋 砂糖 油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ | 昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ しょうが 白菜 人参 ほうれん草 パナナ キャベツ 青のり | 水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー 塩 中濃ソース |
| 13 | 木 | 蒸しじゃが芋 麦茶 | ご飯 味噌汁(南瓜・しめじ・ねぎ) 照り焼きハンバーグ アスパラサラダ パイナップル 麦茶 | 蒸し大学芋 牛乳 | 味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳 | 米 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 ごま じゃが芋 | 昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ 万能ねぎ 玉ねぎ ひじき 大根 アスパラガス 人参 パイナップル | 水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 |
| 14 | 金 | 大根煮 麦茶 | 丸パン 野菜スープ(人参・コーン・小松菜) スパニッシュオムレツ コールスローサラダ ヨーグルト 麦茶 | 五平餅 牛乳 | 鶏卵 ヨーグルト スキムミルク 味噌 牛乳 | 丸パン じゃが芋 油 砂糖 米 ごま | 人参 コーン 小松菜 玉ねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり 大根 | チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 みりん こいくちしょうゆ |
| 15 | 土 | ウエハース 麦茶 | ご飯 味噌汁(小切麩・長ねぎ・ほうれん草) 厚揚げのそぼろ炒め ブロッコリーのおかか和え チーズ 麦茶 | マカロニきな粉 牛乳 | 味噌 厚揚げ 豚ひき肉 かつお節 チーズ きな粉 牛乳 | 米 小切麩 油 砂糖 マカロニ ウエハース | 昆布 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 ブロッコリー もやし | 水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩 |
| 17 | 月 | 小魚 麦茶 | ご飯 味噌汁(大根・高野豆腐・わかめ) 幼児:さばの漬け焼き 乳児:かれないの漬け焼き ひじきの煮物 パナナ 麦茶 | 中華風カステラ 牛乳 | 味噌 高野豆腐 さば 油揚げ 鶏卵 牛乳 煮干し かれない | 米 ごま油 砂糖 無塩バター 薄力粉 | 昆布 干しいたけ 大根 わかめ しょうが ひじき しらたき 人参 さやいんげん パナナ | 水 料理酒 こいくちしょうゆ だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー |
| 18 | 火 | 蒸しさつま芋 麦茶 | 焼きそば コンソメスープ(白菜・コーン・ほうれん草) ポテトサラダ りんご 麦茶 | ツナおにぎり 麦茶 | 豚肉 かつお節 ツナ | 蒸し中華麺 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 さつま芋 | キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 白菜 コーン ほうれん草 きゅうり りんご | 中濃ソース チキンスープの素 塩 水 麦茶 こいくちしょうゆ |
| 19 | 水 | 大根煮 麦茶 | 幼児:マーボー豆腐丼 乳児:豆腐のそぼろ煮丼 ワンタンスープ(人参・玉ねぎ・ワンタンの皮) もやしと小松菜の和え物 パイナップル 麦茶 | スイートパンブキン 牛乳 | 木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 スキムミルク 牛乳 | 米 ごま油 砂糖 片栗粉 ワンタン 油 ごま 無塩バター | 長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 パイナップル 南瓜 大根 | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 麦茶 |



5月 献立表



令和3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 | |
| 20 木 | 人参煮 麦茶 | 雑穀ご飯 幼児:チキンカレー 乳児:チキンチュー スティック野菜 パナナ 麦茶 | チーズ蒸しパン 麦茶 | 鶏肉 味噌 チーズ 牛乳 | 米 きび 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 | 玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 バナナ | 水 カレールウ 麦茶 ペーキングパウダー シチュールウ |
| 21 金 | 蒸しじゃが芋 麦茶 | 【小満】わかめご飯 味噌汁(さつま芋・なめこ・ねぎ) かれのいの照り焼き 野菜のごま和え りんご 麦茶 | ジャムサンド 牛乳 | 味噌 かれのい ロースハム 牛乳 | 米 さつま芋 砂糖 ごま 食パン いちごジャム じゃが芋 | わかめご飯の素 昆布 干しいたけ なめこ 万能ねぎ キャベツ 小松菜 人参 りんご | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩 |
| 22 土 | ウエハース 麦茶 | ご飯 すまし汁(豆腐・人参・ほうれん草) 豚肉の味噌炒め 大根としらすの酢の物 チーズ 麦茶 | ミルクゼリー せんべい 麦茶 | 木綿豆腐 豚肉 味噌 しらす チーズ 牛乳 | 米 油 砂糖 せんべい ウエハース | 昆布 干しいたけ 人参 ほうれん草 玉ねぎ しょうが 大根 テンゲン菜 きゅうり アガー | 水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶 |
| 24 月 | 小魚 麦茶 | タコライス コンソメスープ(南瓜・玉ねぎ・コーン) 小松菜とツナの炒め物 オレンジ 麦茶 | キャロットオレンジゼリー せんべい 牛乳 | 豚ひき肉 チーズ ツナ 牛乳 煮干し | 米 油 砂糖 せんべい | にんにく キャベツ トマト 南瓜 玉ねぎ コーン 小松菜 人参 オレンジ オレンジジュース アガー | 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 麦茶 |
| 25 火 | 大根煮 麦茶 | ご飯 味噌汁(白菜・えのき・わかめ) 和風ミートローフ ビーフンサラダ パナナ 麦茶 | じゃがバター 牛乳 | 味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳 | 米 パン粉 片栗粉 ビーフン 砂糖 油 じゃが芋 無塩バター | 昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 わかめ 玉ねぎ 人参 ひじき ほうれん草 パナナ 大根 | 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 |
| 26 水 | 蒸しかぼちゃ 麦茶 | 麦ご飯 コンソメスープ(さつま芋・人参・テンゲン菜) 鮭のマヨネーズ焼き 春野菜のサラダ りんご 麦茶 | 青菜おにぎり 麦茶 | 鮭 | 米 押し麦 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 ごま油 | 人参 テンゲン菜 キャベツ コーン アスパラガス トマト りんご 小松菜 南瓜 | 水 チキンスープの素 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶 |
| 27 木 | 人参煮 麦茶 | ご飯 オニオンスープ(玉ねぎ・しめじ・パセリ) 豚肉と春雨炒め パンパングー風サラダ オレンジ 麦茶 | カップケーキ 牛乳 | 豚肉 鶏肉 鶏卵 牛乳 | 米 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉 | 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ 人参 にら きゅうり もやし オレンジ | 水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ペーキングパウダー |
| 28 金 | 蒸しさつま芋 麦茶 | ご飯 味噌汁(じゃが芋・小切麩・ねぎ) 親子焼き なめたけ和え パイナップル 麦茶 | フルーツポンチ せんべい 牛乳 | 味噌 鶏卵 鶏肉 牛乳 | 米 じゃが芋 小切麩 油 砂糖 せんべい さつま芋 | 昆布 干しいたけ 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 なめ置 パイナップル りんご 黄桃缶 パナナ | 水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 |
| 29 土 | ウエハース 麦茶 | ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ・ねぎ) 鶏肉の香り焼き キャベツの和風マヨサラダ チーズ 麦茶 | ジャムサンドクラッカー 牛乳 | 味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳 | 米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム クラッカー ウエハース | 昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ にんにく しょうが 青のり キャベツ 人参 コーン | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 |
| 31 月 | 小魚 麦茶 | ご飯 味噌汁(キャベツ・高野豆腐・小松菜) 肉じゃが 大根の人参ドレッシング和え オレンジ 麦茶 | わかめおにぎり 麦茶 | 味噌 高野豆腐 豚肉 煮干し | 米 じゃが芋 油 | 昆布 干しいたけ キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 グリーンピース 大根 きゅうり オレンジ わかめご飯の素 | 水 だし醤油 人参ドレッシング 麦茶 |

☆ 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 | 1.6 |
| 児 平均量 | 618 | 21.6 | 17.9 | 273 | 1.6 |
| 乳 目標量 | 475 | 16.6 | 13.7 | 225 | 1.5 |
| 児 平均量 | 501 | 17.7 | 13.4 | 249 | 1.3 |

☆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。