

5月の献立表

献立表	材 料 名				献立表	材 料 名							
	力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくなる	調味料		Kcal	蛋白質	力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくなる	調味料	Kcal	蛋白質
1 水	休 日				18 土	イタリانسバゲティ	砂糖 スバゲティ	オリーブ油	ベーコン	玉葱 人参 ビーマン トマト缶	ケチャップ		
2 木	休 日					南瓜の甘煮	砂糖		南瓜				
3 金	休 日					牛乳 おかし			牛乳			632	18.5
4 土	休 日				19 日	休 日							
5 日	休 日				20 月	タラの西京焼き	砂糖		タラ	青梗菜 もやし	白味噌 醤油		
6 月	休 日					青梗菜とやしのソテー	油		卵	ブロッコリー 人参 しめじ	鶏ガラスープ 醤油		
7 火	白身魚のフライ	小麦粉 パン粉 油	タラ 卵	塩胡椒		ブロッコリーのごま和え	砂糖 胡麻		牛乳 きな粉	鶏ガラスープ 醤油	589	25.7	
	炊き合わせ	砂糖 里芋 こんにやく	人参	醤油		かきたまスープ							
	ほうれん草の浸し	砂糖 胡麻	ほうれん草 人参	醤油		牛乳 きな粉サンド	砂糖 食パン バター						
	オニオンスープ		玉葱 人参 葱	コンソメ 醤油									
	牛乳 おかし												
8 水	肉じゃが	砂糖 じゃが芋 糸こんにやく	豚肉	醤油		回鍋肉	砂糖	豚肉	キャベツ 人参 ビーマン 玉葱	鶏ガラスープ 醤油			
	小松菜のしらす和え	砂糖	チリメン	醤油		昆布と大豆の煮物	砂糖	昆布 大豆	生姜 ブロッコリー	醤油			
	磯豆	砂糖	小松菜 人参 もやし	醤油		厚揚げの生姜煮		厚揚げ	しめじ えのき 玉葱 葱	鶏ガラスープ 醤油	581	24.3	
	若布とあげの味噌汁		大豆 ひじき	醤油		きのこのスープ		牛乳					
	牛乳 黒糖きな粉ゼリー	砂糖 黒砂糖	若布 うすあげ	和だし 味噌		牛乳 おかし							
			牛乳 きな粉 ゼラチン										
9 木	マーボー豆腐	砂糖 ごま油 片栗粉	合挽ミンチ 豆腐	醤油		南瓜のコロッケ	小麦粉 パン粉 油	合挽ミンチ 卵	南瓜 玉葱	塩胡椒			
	若さぎの甘酢	砂糖 小麦粉 油	若さぎ	コンソメ 酢		若布と胡瓜の酢の物	砂糖 胡麻	若布	人参 ごぼう	醤油			
	ブロッコリーの中華和え	砂糖 胡麻 ごま油	ブロッコリー 人参 もやし	醤油		人参とごぼうの煮物	砂糖	豆腐 うすあげ	葱	和だし 味噌			
	春雨のスープ	春雨	ニラ 人参	鶏ガラスープ 醤油		あげと豆腐の味噌汁		牛乳 オレンジゼリー	オレンジジュース		658	20.2	
	牛乳 紅茶の豆乳パンケーキ	砂糖 ケーキMix マーガリン	牛乳 卵 豆乳 ヨーグルト			牛乳 オレンジゼリー							
10 金	親子丼	砂糖	鶏肉 卵	醤油		豚の野菜巻き	砂糖	豚肉	人参 アスパラ ごぼう	醤油			
	小松菜のおかか和え	砂糖	かつお節	醤油		若さぎのからあげ	小麦粉 油	若さぎ	ブロッコリー	コンソメ			
	大根と厚揚げの煮物	砂糖	小松菜 もやし 人参	醤油		高野の玉子どじ	砂糖	高野豆腐 卵	青梗菜 もやし	和だし 味噌			
	若布と豆腐の味噌汁		大根	和だし 味噌		青梗菜とやしの味噌汁		牛乳 シフォンケーキ	砂糖 小麦粉 油 ベーキングパウダー	牛乳 卵	638	31.7	
	牛乳 野菜のチヂミ	チヂミ粉 ごま油	牛乳 卵	醤油		牛乳 シフォンケーキ							
11 土	焼きそば	中華麺	豚肉 削り粉	ソース		ハヤシライス	じゃが芋	牛肉	玉葱 人参 しめじ 枝豆 トマト缶	ハヤシライス			
	卵の味噌汁		卵	和だし 味噌		キャベツとみかんのサラダ	砂糖	牛乳	キャベツ みかん缶 胡瓜 人参	酢			
	牛乳 おかし		牛乳			牛乳 豆腐ブラウニー	ケーキMix	牛乳 豆腐 ココア			617	20.8	
12 日	休 日				25 土	運 動 会							
					26 日	休 日							
13 月	カレイの照り焼き	砂糖	カレイ	醤油		27 月	鮭の塩焼き	砂糖	鮭	ひじき ベーコン	塩		
	高野の甘煮	砂糖	高野豆腐	醤油			彩りひじき	砂糖 胡麻	卵	コーン 人参 枝豆	醤油		
	ほうれん草のおかか和え	砂糖	かつお節	醤油			小松菜の浸し		牛乳 小しあん	小松菜 もやし 人参	醤油		
	若布と玉葱の味噌汁		若布	和だし 味噌			卵とキャベツの味噌汁			キャベツ 葱	和だし 味噌		
	牛乳 ビザトースト	食パン	牛乳 ビザ用チーズ	ケチャップ			牛乳 あんサンド	食パン バター				589	
						28 火	鶏と切干大根の煮物	砂糖	鶏肉 うすあげ	切干大根 人参 インゲン 干椎茸	醤油		
14 火	チキンマカロニグラタン	マカロニ バター 小麦粉	鶏肉 粉チーズ 牛乳	塩胡椒			金平ごぼう	砂糖 胡麻 ごま油	豆腐 うすあげ	ごぼう 人参 ビーマン	醤油		
	キャベツとコーンのサラダ	砂糖 胡麻	キャベツ 胡瓜 コーン 人参	酢			キャベツの塩昆布和え		塩昆布	キャベツ 胡瓜 人参	醤油		
	ほうれん草とやしのスープ		ほうれん草 もやし	鶏ガラスープ 醤油			豆腐となめこの味噌汁		豆腐	なめこ 葱	和だし 味噌		
	牛乳 おかし						牛乳 おかし		牛乳			567	
						29 水	チキンカツ	小麦粉 パン粉 油	鶏肉 卵	鶏肉 卵	コンソメ		
15 水	揚げ餃子	餃子の皮 片栗粉 油	合挽ミンチ	醤油			南瓜の甘煮	砂糖	南瓜	ほうれん草 人参	醤油		
	ひじきの炒り煮	砂糖	ひじき うすあげ	醤油			ほうれん草の浸し	砂糖 胡麻		玉葱 葱 キャベツ	醤油		
	小松菜の納豆和え		納豆 チリメン かつお節	醤油			キャベツのスープ		牛乳 生クリーム	みかん缶	鶏ガラスープ 醤油		
	豆腐と卵のスープ		豆腐 卵	醤油			牛乳 誕生日会ケーキ	砂糖 ケーキMix マーガリン				720	
	牛乳 豆乳ゼリー	砂糖	牛乳 豆乳 ゼラチン	鶏ガラスープ 醤油			おでん	砂糖 じゃが芋 こんにやく	牛すじ 平天 厚揚げ	大根	醤油		
										小松菜 しめじ 人参 もやし	和だし 味噌		
16 木	豚と野菜のトト煮	砂糖	豚肉	醤油			小松菜としめじの浸し	砂糖 胡麻	牛乳 卵	ごぼう 玉葱 人参 葱	醤油		
	ブロッコリーとツナのサラダ	砂糖	ツナ缶	醤油			根菜の味噌汁				和だし 味噌		
	若さぎの唐揚げ	小麦粉 油	若さぎ	コンソメ			牛乳 ごまケーキ	小麦粉 マーガリン 胡麻 練りごま				660	
	キャベツとえのきのスープ		キャベツ えのき 葱	鶏ガラスープ 醤油				三温糖 ベーキングパウダー				25.9	
	牛乳 アメリカンクッキー	砂糖 小麦粉 マーガリン	牛乳 卵 ミルクチョコレート			31 金	中華丼	片栗粉 ごま油	豚肉	人参 玉葱 白菜 キャベツ	鶏ガラスープ 醤油		
										青梗菜 干椎茸 えのき			
17 金	がりんめし	砂糖	豆腐 うすあげ	醤油			若さぎの磯辺揚げ	小麦粉 油	若さぎ あおりの	ブロッコリー	コンソメ		
	ほうれん草の浸し	砂糖 胡麻	ほうれん草 人参 もやし	醤油			大豆のおかか煮	砂糖	大豆 かつお節	玉葱	醤油		
	せんだこ汁		鶏肉 うすあげ	和だし 醤油			若布と玉葱の味噌汁		若布		和だし 味噌		
	牛乳 抹茶ケーキ	砂糖 マーガリン 小麦粉	牛乳 卵				牛乳 スコーン	砂糖 ケーキMix マーガリン	牛乳 卵			647	
												27.6	

※果物

月・水・金・オレンジ
火・木・土・バナナ

※和だし・・・にぼし

※鶏ガラスープ・・・食塩、デキストリン、チキンエキス、でん粉、野菜エキス、食用油脂、こしょう、アミノ酸等、砂糖、乳糖、アミノ酸等、食用油脂、野菜エキス、でん粉、香辛料、醤油、酵母エキス、
ビーフエキス、チキンエキス(小麦を原材料の一部に含む)

※料理によって味醂、料理酒等をいれています。
※マーガリンはケーキ用マーガリンを使用しています。
※0・1・2歳児は、青魚の代わりにカレイを使用します。

※野菜等・・・旬菜を使用

※お菓子・・・自然食品

※食器

強化磁器食器使用

延長保育のおやつ

月～土・・・おにぎり