

5月の献立表

幼保連携型認定こども園 やまびこ保育園

	献立表	材 料 名			調味料	kcal	蛋白質
		力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする			
1	木 豚と野菜の旨煮 里芋の煮物 小松菜の中華和え あげと若布の汁 牛乳 ブルーベリーケーキ	砂糖 糸こんにやく 砂糖 里芋 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖 ケーキMix バター ブルーベリージャム	豚肉 うすあげ 若布 牛乳 卵	白菜 ごぼう 玉葱 大根 人参 インゲン 小松菜 人参 しめじ	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	544	21
2	金 炊き込みごはん 若さぎの唐揚げ 昆布と大豆の煮物 大根と玉葱の味噌汁 牛乳 ホットケーキ	砂糖 小麦粉 油 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	鶏肉 うすあげ 若さぎ 昆布 大豆 牛乳 卵 ヨーグルト	ごぼう 人参 えのき 枝豆 大根 玉葱 葱	醤油 コンソメ 醤油 和だし 味噌	617	25.9
3	土		休	日			
4	日		休	日			
5	月		休	日			
6	火		休	日			
7	木 チキンナゲット ほうれん草のお浸し 高野の炒り煮 わかめスープ 牛乳 きな粉ゼリー	油 砂糖 胡麻 砂糖 胡麻 砂糖	チキンナゲット 高野豆腐 若布 牛乳 寒天 きな粉	ほうれん草 人参 干椎草 枝豆 人参	醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ	579	23.7
8	木 こいのぼりカレー キャベツとみかんのサラダ 牛乳 ヨーグルトケーキ	砂糖 砂糖 ケーキMix バター	鶏ミンチ 牛乳 卵 ヨーグルト	玉葱 しめじ 人参 南瓜 トマト缶 キャベツ みかん缶 胡瓜 人参	カレールウ 酢	605	21.1
9	金 焼き鳥丼 若さぎの唐揚げ ブロッコリーともやしの浸し かきたま汁 牛乳 大学芋	砂糖 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 さつま芋 胡麻 油	鶏肉 焼きのり 若さぎ 卵 牛乳	キャベツ 人参 ブロッコリー 人参 もやし 葱 えのき	醤油 コンソメ 醤油 醤油 和だし	610	24.6
10	土		や ま び こ ま つ り				
11	日		休	日			
12	月 カレイの煮付 高野の甘煮 ひじきの煮物 豆腐とほうれん草の味噌汁 牛乳 フレンチトースト	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 食パン	カレイ 高野豆腐 ひじき うすあげ 豆腐 牛乳 卵	人参 枝豆 ほうれん草	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	576	29.3
13	火 肉じゃが 厚揚げの煮物 ブロッコリーの浸し 白菜の味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 じゃが芋 糸こんにやく 砂糖 砂糖	豚肉 厚揚げ 牛乳	玉葱 人参 インゲン ブロッコリー 人参 もやし 白菜 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	22.7	18.1
14	水 北上コロッケ ほうれん草の納豆和え 切干大根のサラダ けんちん汁 牛乳 りんごゼリー	里芋 油 小麦粉 パン粉 砂糖 胡麻 ごま油 片栗粉 砂糖	合挽ミンチ 卵 納豆 かつお節 豚肉 うすあげ 豆腐 牛乳 イナアガー	玉葱 ほうれん草 人参 もやし 切干大根 人参 胡瓜 人参 大根 葱 りんごジュース	塩胡椒 醤油 醤油 酢 醤油 和だし	604	23.8
15	木 肉団子スープ 大豆のおかか煮 南瓜のバター焼き 牛乳 ココアホットケーキ	片栗粉 春雨 砂糖 バター 砂糖 ケーキMix バター	合挽きミンチ 大豆 かつお節 牛乳 卵 ヨーグルト ココア	白菜 玉葱 えのき 人参 青梗菜 南瓜 ブロッコリー	醤油 鶏ガラスープ 塩 醤油 塩胡椒	593	23.1
16	金 チャーハン 若さぎの磯辺揚げ 小松菜の浸し 若布の味噌汁 牛乳 ウインナードッグ	ごま油 小麦粉 油 砂糖 胡麻 ケーキMix 油	豚肉 卵 若さぎ 青のり 若布 牛乳 ウインナー	玉葱 人参 葱 小松菜 もやし 人参	醤油 鶏ガラスープ コンソメ 醤油 和だし 味噌	578	27.2
17	土 きのこほうれん草の和風パスタ 豆腐と卵のスープ 牛乳 おかし	スパゲティ オリーブ油	ベーコン 卵 豆腐 牛乳	しめじ えのき ほうれん草 葱	醤油 醤油 鶏ガラスープ	561	21.3
18	日		休	日			
19	月 鮭の塩焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーのごま和え 玉葱の味噌汁 牛乳 きな粉サンド	砂糖 さつま芋 砂糖 胡麻 砂糖 食パン バター	鮭 牛乳 きな粉	ブロッコリー 人参 しめじ 玉葱 葱	塩 醤油 醤油 和だし 味噌	561	21.3

20	火	ぎせい豆腐 小松菜のおかか和え 五目豆 もやしと若布の汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖	鶏ミンチ 豆腐 卵 かつお節 大豆 ひじき うすあげ 若布 牛乳	人参 玉葱 インゲン 干椎茸 小松菜 えのき 人参 人参 枝豆 もやし	醤油 塩 醤油 醤油 醤油 和だし	620	25		
21	水	鶏の唐揚げ フライドポテト 人参の甘煮 ブロッコリーの浸し 具だくさん味噌汁 牛乳 誕生日会ケーキ	小麦粉 油 じゃが芋 油 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	鶏肉 青のり 若布 牛乳 卵 生クリーム	人参 ブロッコリー 人参 もやし 人参 えのき 玉葱 みかん缶	塩 塩 醤油 醤油 和だし 味噌	638	22.8		
22	木	豚肉の生姜焼き 若さぎのゆかり揚げ キャベツと胡瓜のサラダ じゃが芋と青梗菜の汁 牛乳 豆腐ブラウニー	油 小麦粉 油 砂糖 オリーブ油 じゃが芋 砂糖 ケーキMix バター	豚肉 若さぎ 牛乳 豆腐 ココア	玉葱 人参 ピーマン 生姜 ゆかり キャベツ 胡瓜 人参 青梗菜	醤油 酢 醤油 和だし	608	24.4		
23	金	マーボー丼 ほうれん草の浸し ひじきと南瓜の煮物 春雨のスープ 牛乳 きなこマカロニ	片栗粉 ごま油 砂糖 胡麻 砂糖 春雨 砂糖 マカロニ	合挽ミンチ 豆腐 ひじき 卵 牛乳 きな粉	玉葱 人参 葱 ほうれん草 人参 南瓜 ニラ	醤油 鶏ガラスープ 味噌 醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 塩	587	23.4		
24	土	卵とじうどん じゃが芋の甘辛煮 牛乳 おかし	砂糖 うどん 砂糖 じゃが芋	鶏肉 卵 牛乳	人参 椎茸 ほうれん草	醤油 醤油	587	23.4		
25	日	休 日								
26	月	タラの西京焼き ジャーマンポテト 小松菜の胡麻和え 白菜と卵の汁 牛乳 ココアサンド	砂糖 じゃが芋 バター 砂糖 胡麻 砂糖 食パン バター	タラ ベーコン 卵 牛乳ココア	玉葱 パセリ 小松菜 人参 えのき 白菜 葱	醤油 白味噌 塩胡椒 醤油 醤油 和だし	589	24.8		
27	火	南瓜とアスパラのグラタン ベーコンと小松菜のソテー オニオンスープ 牛乳 おかし	小麦粉 バター	鶏肉 牛乳 粉チーズ ベーコン 牛乳	アスパラガス 南瓜 玉葱 しめじ ブロッコリー 小松菜 玉葱 人参 葱	塩胡椒 塩胡椒 醤油 コンソメ	596	19.8		
28	水	豆腐の落とし揚げ 南瓜の煮物 ほうれん草の納豆和え じゃが芋としめじの味噌汁 牛乳 マスカットゼリー	長芋 パン粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	鶏ミンチ 豆腐 ひじき 卵 納豆 かつお節 牛乳 イナアガー	南瓜 ほうれん草 人参 えのき しめじ マスカットジュース	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	576	22.9		
29	木	筑前煮 若さぎの竜田揚げ じゃこ豆 卵とキャベツの汁 牛乳 レモンケーキ	砂糖 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	鶏肉 厚揚げ 若さぎ 大豆 チリメン 卵 牛乳 卵	インゲン 人参 ごぼう 干椎茸 れんこん 生姜 キャベツ 葱 レモン果汁	醤油 醤油 醤油 醤油 和だし	614	27.6		
30	金	チキンライス ブロッコリーの浸し キャベツのゆかり和え 青梗菜のスープ 牛乳 いもち	バター 砂糖 胡麻 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油	鶏肉 牛乳	人参 玉葱 インゲン ブロッコリー 人参 もやし キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 青梗菜 玉葱 人参	コンソメ ケチャップ 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	553	18.9		
31	土	野菜ラーメン 里芋の煮物 牛乳 おかし	中華麺 砂糖 里芋	豚肉 牛乳	もやし キャベツ 人参 青梗菜 玉葱	鶏ガラスープ 醤油	566	23.5		

※和だし…いりこ、かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸 いわしの煮干し 調味料(アミノ酸等)

※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

※コンソメ…食塩、乳糖、砂糖、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(原材料の一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉含む)

※料理によっては味醂、料理酒などを使用しています

※0,1,2歳児は青魚の代わりにカレイを使用します。

※お菓子…自然食品

※野菜等…旬菜を使用

※果物

オレンジ・バナナ・いちご

※食器…強化磁器食器使用

☆今月の郷土料理は石川県です。

♡5月21日(水)…誕生日メニューです。