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 力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする	調味料	kcal	蛋白質
1	土	焼豚ラーメン	中華麺	焼豚	もやし コーン 人参 ほうれん草	鶏ガラスープ 塩 醤油		
		じゃが芋の甘辛煮	砂糖 じゃが芋			醤油		
		牛乳 おかし		牛乳			527	21.2
2	日	休	日					
3	月	休	日					
4	火	休	日					
5	水	休	日					
6	木	白身魚のフライ	小麦粉 パン粉 油	タラ 卵		塩胡椒		
		ほうれん草とコーンの浸し	砂糖		ほうれん草 コーン 人参	醤油		
		ひじき煮	砂糖	ひじき うすあげ	人参 枝豆	醤油		
		玉葱と若布の汁		若布	玉葱	和だし 醤油		
		牛乳 シフォンケーキ	砂糖 小麦粉 オリーブ油 ベーキングパウダー	牛乳 卵		塩	593	24.5
7	金	親子丼	砂糖	鶏肉 卵	人参 玉葱 干椎茸 青葱	醤油		
		若さぎの唐揚げ	小麦粉 油	若さぎ		コンソメ		
		昆布と大豆の煮物	砂糖	昆布 大豆		醤油		
		青梗菜とじゃが芋の味噌汁	じゃが芋		青梗菜	和だし 味噌		
		牛乳 きな粉ゼリー	砂糖	牛乳 きな粉 寒天			603	28.2
8	土	卵とじうどん	砂糖 うどん	卵 鶏肉	人参 椎茸 ほうれん草	和だし 醤油		
		南瓜の甘煮	砂糖		南瓜	醤油		
		牛乳 おかし		牛乳			556	20.9
9	日	休	日					
10	月	カレイの煮付	砂糖	カレイ		醤油		
		白菜の甘酢	砂糖		白菜 胡瓜 人参	酢		
		ブロッコリーとツナの浸し	砂糖	ツナ缶	ブロッコリー 人参	醤油		
		豆腐と若布の味噌汁		豆腐 若布		和だし 味噌		
		牛乳 柏餅	もち米	牛乳 つぶあん		塩	608	25.9
11	火	肉じゃが	砂糖 じゃが芋 糸こんにゃく	豚肉	玉葱 人参 インゲン	醤油		
		ほうれん草とチリメンの浸し	砂糖	チリメン	ほうれん草 人参	醤油		
		高野の甘煮	砂糖	高野豆腐		醤油		
		根菜の味噌汁			大根 ごぼう 玉葱 人参 葱	和だし 味噌		
		牛乳 おかし		牛乳			571	22.4
12	水	揚餃子	ごま油 餃子の皮 片栗粉 油	合挽ミンチ	キャベツ ニラ	鶏ガラスープ 醤油		
		大豆の五目煮	砂糖 糸こんにゃく	大豆 うすあげ	枝豆 人参	醤油		
		ブロッコリーとコーンのソテー	油		ブロッコリー 人参 コーン	鶏ガラスープ		
		青梗菜ともやしのスープ			青梗菜 もやし	鶏ガラスープ 醤油		
		牛乳 オレンジゼリー	砂糖	牛乳 ゼラチン	オレンジジュース		573	21.8
13	木	すき焼き風煮	砂糖 糸こんにゃく	牛肉 豆腐	ごぼう 白菜 人参 玉葱 葱	醤油		
		若さぎの磯辺揚げ	小麦粉 油	若さぎ 青のり		コンソメ		
		小松菜のおかか和え	砂糖	かつお節	小松菜 もやし 人参	醤油		
		キャベツとえのきの味噌汁			キャベツ えのき 葱	和だし 味噌		
		牛乳 ヨーグルトケーキ	砂糖 バター ケーキMix	牛乳 卵 ヨーグルト			613	26.8
14	金	オムライス	バター	卵 鶏肉	玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー	ケチャップ		
		彩りひじき	砂糖	ベーコン ひじき	コーン 人参 枝豆	醤油		
		ほうれん草の浸し	砂糖		ほうれん草 人参	醤油		
		野菜スープ			玉葱 人参 葱 もやし	コンソメ 醤油		
		牛乳 にゅう麺	そうめん	牛乳 うすあげ	葱	和だし 醤油 塩	556	23.5
15	土	ミートスパゲティ	スパゲティ オリーブ油	合挽ミンチ	玉葱 人参 ピーマン トマト缶	ケチャップ		
		豆腐のスープ		豆腐		鶏ガラスープ 醤油		
		牛乳 おかし		牛乳			542	22.0
16	日	休	日					
17	月	鮭のチーズカレームニエル	小麦粉 バター	鮭 チーズ		カレー粉 塩		
		菜種和え	砂糖 胡麻	卵	キャベツ 胡瓜 人参	酢		
		ブロッコリーのソテー	油		ブロッコリー コーン 人参	鶏ガラスープ		
		あげと白菜のスープ		うすあげ	白菜 葱	コンソメ 醤油		
		牛乳 ココアサンド	砂糖 食パン バター	牛乳 ココア			606	27.0
18	火	豚の生姜焼き	油	豚肉	玉葱 人参 ピーマン 生姜	醤油		
		ひじきの五目煮	砂糖	ひじき うすあげ	人参 インゲン 干椎茸	醤油		
		小松菜の納豆和え		納豆 チリメン かつお節	小松菜 人参	醤油		
		南瓜の味噌汁			南瓜 玉葱 葱	和だし 味噌		
		牛乳 おかし		牛乳			574	23.6
19	水	春巻	ごま油 春巻きの皮 春雨 小麦粉 油	豚肉	もやし キャベツ 人参 ニラ	鶏ガラスープ 醤油		
		金平ごぼう	砂糖 胡麻 ごま油		ごぼう 人参 ピーマン	醤油		
		ブロッコリーときのこの浸し	砂糖		ブロッコリー えのき 人参 しめじ	醤油		
		豆腐と卵のスープ		豆腐 卵	葱	鶏ガラスープ 醤油		
		牛乳 野菜ミルクゼリー	砂糖	牛乳 ゼラチン	野菜ジュース		577	23.8
20	木	豚の野菜巻き	砂糖	豚肉	人参 インゲン ごぼう	醤油		
		ほうれん草と卵の浸し	砂糖 胡麻	卵	ほうれん草 人参	醤油		
		里芋の煮物	砂糖 里芋			醤油		
		若布とえのきの味噌汁		若布	えのき	和だし 味噌		
		牛乳 豆腐のおやき	小麦粉 油	牛乳 豆腐	キャベツ コーン 葱	塩 醤油	591	24.8
21	金	鶏ごぼうご飯	砂糖	鶏肉	ごぼう 人参 インゲン しめじ	醤油		
		切干大根のサラダ	砂糖 胡麻 ごま油		切干大根 人参 胡瓜	酢		
		若さぎの竜田揚げ	片栗粉 油	若さぎ	生姜	醤油		
		玉葱と豆腐の味噌汁		豆腐	玉葱 葱	和だし 味噌		
		牛乳 五平餅	砂糖 米	牛乳		醤油 赤味噌	602	23.5
22	土	オムソバ	中華麺 油	豚肉 卵	キャベツ もやし 葱 人参	ソース		
		じゃが芋と玉葱の味噌汁	じゃが芋		玉葱 葱	和だし 味噌		
		牛乳 おかし		牛乳			585	26.1
23	日	休	日					
24	月	鰆の照り焼き	砂糖	鰆		醤油		
		人参とごぼうの煮物	砂糖		人参 ごぼう	醤油		
		小松菜とえのきの浸し	砂糖		小松菜 えのき 人参	醤油		
		若布と玉葱の味噌汁		若布	玉葱	和だし 味噌		
		牛乳 ジャムサンド	食パン いちごジャム	牛乳			571	24.1
25	火	ミートローフ	パン粉	合挽ミンチ 卵	玉葱 コーン 人参 グリーンピース	塩胡椒 ケチャップ		
		春雨の甘酢	砂糖 春雨		胡瓜 人参	酢		
		ほうれん草ともやしの浸し	砂糖		ほうれん草 人参 もやし	醤油		
		青梗菜とえのきのスープ			青梗菜 えのき	鶏ガラスープ 醤油		
		牛乳 おかし		牛乳			611	24.1
26	水	鶏の唐揚げ	小麦粉 油	鶏肉 卵 ヨーグルト		塩		
		ナポリタン	砂糖 スパゲティ	ベーコン	玉葱 ピーマン トマト缶	ケチャップ		
		フライドポテト	フライドポテト 油			塩		
		ブロッコリーの浸し	砂糖		ブロッコリー 人参	醤油		
		コンソメスープ			もやし キャベツ えのき	コンソメ 醤油		
		牛乳 誕生日会ケーキ	砂糖 ケーキMix バター	牛乳 卵 生クリーム	みかん缶		717	24.9
27	木	遠	足					
		牛乳 どら焼き	ケーキMix バター	牛乳 卵 つぶあん			278	10.5
28	金	チキンカレー	じゃが芋	鶏肉 大豆	玉葱 しめじ 人参 トマト缶	カレールウ		
		キャベツとコーンのサラダ	砂糖		キャベツ 胡瓜 コーン 人参	酢		
		牛乳 パン	砂糖 強力粉 バター ドライイースト	牛乳		塩	586	21.1
29	土	ビーフンソテー	ごま油 ビーフン 油	豚肉	玉葱 キャベツ もやし 人参 ピーマン	鶏ガラスープ		
		さつま芋の甘煮	砂糖 さつま芋			醤油		
		牛乳 おかし		牛乳			533	18
30	日	休	日					
31	月	タラの中華焼き	ごま油	タラ	生姜	醤油		
		ほうれん草の納豆和え		納豆 かつお節	ほうれん草 人参 もやし	醤油		
		若布と胡瓜の酢の物	砂糖 胡麻	若布	胡瓜	酢		
		豆腐とあげの味噌汁		豆腐 うすあげ	葱	和だし 味噌		
		牛乳 クリームサンド	砂糖 食パン 小麦粉	牛乳 卵			580	27.9

※果物
月･水･金･･･オレンジ
火･土･･･バナナ
木･･･いちご

※和だし･･･いりこ、かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸
※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
※マーガリンは使用していません

※0，1，2歳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
※食器･･･強化磁器食器使用

※延長保育のおやつ
月曜から土曜･･･おにぎり

☆オムライス…今月の絵本料理「オムライスパーティー」に登場するオムライスです。
♡5月26日（水）…誕生日メニューです。