

2019年 5月 三光保育園 予定献立表

(都合により一部変更することがあります)

日	曜日	献立名				献立材料名					エネルギー たんぱく質 以上児 (未満児)	
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
1	水	新天皇即位に伴う祝日										
2	木	国民の休日										
3	金	憲法記念日										
4	土	みどりの日										
6	月	振替休日										
7	火	牛乳 ビスケット	パン(いちごジャム) 白身魚のムニエル マカロニのケチャップ和え バナナ	コンソメ スープ 牛乳	(手作り) パウンド ケーキ 牛乳	白身魚 牛乳 卵	ハム ヨーグルト 鶏肉	食パン 小麦粉 パスタ 砂糖 ビスケット	いちごジャム マーガリン 油 ブルーベリージャム ケチャップ	かぼちゃ 人参 玉ねぎ しめじ パセリ	とうもろこし バナナ レモン汁	664kcal 27.0g 495kcal 21.4g
8	水	牛乳 ビスコ	ごはん チキンカツ 野菜炒め 味噌汁	かぼちゃ のソテー 牛乳	(手作り) フルーツゼ リー	ささ身 煮干し 味噌	卵 牛乳 厚揚げ	米 パン粉 じゃが芋 マーガリン ケチャップ	小麦粉 油 ゼリー ビスコ	キャベツ 玉ねぎ 小葱 パインアップル缶 かぼちゃ	人参 ピーマン みかん缶 桃缶	587kcal 24.1g 474kcal 18.1g
9	木	牛乳 クラッカー	三色ごはん おひたし すまし汁	里芋と豚肉 の照り煮 チーズ	せんべい ミルク	鶏挽肉 薄揚げ わかめ 煮干し スキムミルク	卵 牛乳 豆腐 かまぼこ チーズ 豚肉	米 油 里芋	砂糖 せんべい クラッカー	人参 キャベツ もやし	さやいんげん 小松菜 小葱	597kcal 27.4g 524kcal 22.9g
10	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	きつねうどん かき揚げ 粉ふき芋 パイナップル	きゅうりとささ 身のごま和え ミルク	(手作り) 昆布おに ぎり 牛乳	かまぼこ 鶏肉 卵 ささ身 牛乳	薄揚げ ウインナー スキムミルク 昆布	うどん 油 じゃが芋 米	砂糖 小麦粉 ごま ビスケット	小葱 人参 パインアップル缶 パセリ	玉ねぎ グリーンピース きゅうり	611kcal 23.5g 490kcal 18.5g
11	土	牛乳	皿うどん 中華スープ バナナ		ビスケット 牛乳	豚肉 牛乳	鶏肉	麵 ビスケット	油	もやし キャベツ 干し椎茸 バナナ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜	619kcal 22.3g 494kcal 17.9g
13	月	牛乳 ベビーせ んべい	チキンカレー 和風サラダ	もずくスー プ 牛乳	(手作り) バナナ ケーキ 牛乳	鶏肉 わかめ 牛乳 もずく	スキムミルク ささ身 卵 煮干し	米 さつま芋 砂糖 小麦粉 小麥粉 カレー粉	じゃが芋 油 マーガリン ツツせんべい	玉ねぎ グリーンピース きゅうり バナナ 小葱	人参 キャベツ とうもろこし えのき茸	659kcal 24.8g 486kcal 18.5g
14	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) ごまあえ 味噌汁	じゃが芋 の煮物 チーズ	(手作り) かぼちゃの カップケー キ 牛乳	鯖 厚揚げ チーズ 牛乳 鶏肉	ちくわ 味噌 卵 白身魚 煮干し	米 砂糖 油 マーガリン ビスケット	かたくり粉 ごま 小麦粉 じゃが芋	しょうが 人参 キャベツ 玉ねぎ 小葱	きゅうり もやし えのき茸 かぼちゃ	630kcal 24.4g 512kcal 18.8g
15	水	牛乳 ビスコ	二色サンドイッチ さつま芋チップス (未:さつま芋スティック) コーンポタージュ	白身魚の 磯辺焼き	ヨーグルト サブレ	ハム ヨーグルト 白身魚	スキムミルク 牛乳 青のり	食パン さつま芋 油 小麦粉 ビスコ	いちごジャム 砂糖 マーガリン マヨネーズ サブレ	キャベツ とうもろこし	クリームコーン パセリ	630kcal 20.5g 471kcal 16.2g
16	木	牛乳 クラッカー	スパゲティソース ツナサラダ バナナ	チキン スープ 牛乳	(手作り) ごま塩おに ぎり 牛乳	合挽肉 粉チーズ 牛乳	シーチキン 鶏肉	パスタ 米 クラッカー ケチャップ	油 ごま マヨネーズ	人参 ピーマン きゅうり バナナ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし パセリ	668kcal 25.2g 525kcal 21.5g
17	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	ごはん(のりの佃煮) 新じゃがのそぼろ煮 味噌汁	アスパラソ テー 牛乳	(手作り) 黒ごまきな こクッキー 牛乳	のりの佃煮 豆腐 牛乳 きな粉 煮干し	鶏挽肉 薄揚げ 卵 ベーコン 味噌	米 砂糖 マーガリン ごま	じゃが芋 小麦粉 油 ビスケット	玉ねぎ さやいんげん アスパラガス	人参 小葱	654kcal 25.8g 526kcal 19.3g
18	土	親子ふれあい参観										

日	曜日	献立名				献立材料名						エネルギー たんぱく質 (以上児 未満児)
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
20	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 五目卵焼き 春雨サラダ 味噌汁	さつまいもの オレンジ煮 牛乳	(手作り)枝 豆チーズ 蒸しパン 牛乳	卵 鶏挽肉 厚揚げ 牛乳 わかめ チーズ 煮干し 味噌	米 春雨 小麦粉 ソフトせんべい	油 砂糖 さつまい ケチャップ	玉ねぎ ピーマン 人参 小葱 オレンジジュース	きゅうり 枝豆	592kcal 24.8g 484kcal 18.3g	
21	火	牛乳 ビスケット	チキンライス ハムサラダ オニオンスープ	スクランブル ルエッグ チーズ バナナ	(手作り) さつまいもとご まのしっとり ケーキ 牛乳	鶏肉 ハム ベーコン チーズ 牛乳 卵	米 ホットケーキ粉 砂糖 ごま マヨネーズ	油 マーガリン さつまい ビスケット ケチャップ	人参 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり バナナ パセリ	とうもろこし	657kcal 18.9g 525kcal 17.0g	
22	水	牛乳 ビスコ	パン(りんごジャム) 白身魚のフライ 野菜とベーコンのソテー かぼちゃのクリームスープ	じゃがいも のカー炒め	ベジタブル おととと ミルク	白身魚 ベーコン 牛乳 卵 鶏肉 スキムミルク	食パン 小麦粉 油 じゃが芋 ビスコ	りんごジャム パン粉 マーガリン 砂糖 おととと	レモン汁 もやし キャベツ ピーマン 玉ねぎ	かぼちゃ パセリ	643kcal 30.9g 493kcal 23.6g	
23	木	牛乳 クラッカー	親子丼 切干大根の炒め煮 はんぺんと豆腐の吸い物	大豆の甘 煮 牛乳	(手作り) きなこト ースト 牛乳	鶏肉 薄揚げ わかめ 牛乳 大豆	米 油 食パン	砂糖 マーガリン クラッカー	人参 玉ねぎ 根深ねぎ さやいんげん 小葱	切干大根	655kcal 25.8g 526kcal 22.0g	
24	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	肉うどん かぼちゃと厚揚げの煮物	春キャベ ツのサラダ ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	牛肉 厚揚げ スキムミルク 牛乳 シーチキン	うどん 油 ビスケット	砂糖 米	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ	小葱 さやいんげん 人参	667kcal 35.0g 534kcal 24.4g	
25	土	牛乳	焼肉丼 わかめスープ バナナ		せんべい 牛乳	牛肉 豚肉 豆腐	わかめ 牛乳 煮干し	米 砂糖 油 せんべい	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 小葱 バナナ ピーマン		562kcal 20.6g 465kcal 16.9g	
27	月	牛乳 ベビーせんべい	パン(マーガリン) 大豆のスープ フレンチサラダ	ゆで卵 牛乳	(手作り) アップル ケーキ 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	大豆 チーズ 卵	食パン マーガリン じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 ソフトせんべい	玉ねぎ 人参 トマト グリーンピース キャベツ きゅうり りんご レモン汁		662kcal 24.1g 447kcal 18.8g	
28	火	牛乳 ビスケット	焼きそば ミートボール かき玉汁	高野豆腐 の含め煮 チーズ	(手作り) フルーツ杏 仁	豚肉 丸天 合挽肉 わかめ かまぼこ 青のり 卵 寒天 豆腐 牛乳 チーズ 高野豆腐 煮干し	麺 油 砂糖 かたくり粉 ビスケット 焼きそばソース	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ グリーンピース みかん缶 パイナップル缶	キャベツ 人参 小葱 桃缶		599kcal 28.0g 487kcal 21.3g	
29	水	牛乳 ビスコ	【郷土料理の日】 山菜ごはん 煮魚 新じゃがと新玉ねぎの 味噌汁 黄桃	厚揚げの 煮物 牛乳	ミニクワッ サン 牛乳	薄揚げ 白身魚 厚揚げ 味噌 煮干し	米 じゃが芋 ビスコ	砂糖 パン	山菜 人参 しょうが 玉ねぎ 桃缶	たけのこ さやいんげん 大根 小葱	578kcal 23.2g 494kcal 20.5g	
30	木	牛乳 クラッカー	ごはん 麻婆豆腐 ちくわの磯辺揚げ きゅうりの中華和え	煮豆 牛乳	(手作り) ミルククッ キー 牛乳	木綿豆腐 卵 牛乳	合挽肉 ちくわ 青のり スキムミルク	米 かたくり粉 油 砂糖 小麦粉 ごま マーガリン クラッカー ごま油 白花豆	根深ねぎ 人参 玉ねぎ きゅうり	しょうが	613kcal 23.7g 503kcal 18.1g	
31	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	【誕生会】 豆ごはん エビフライ ポテトサラダ ブロッコリー ウインナー 中華スープ アセロラゼリー		バームクー ヘン ミルク	えび 卵 ハム ウインナー スキムミルク 鶏肉 牛乳	米 パン粉 じゃが芋 ごま油 ゼリー ビスケット マヨネーズ	小麦粉 油 ごま油 バームクーヘン ケチャップ	グリーンピース 人参 きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー チンゲン菜		646kcal 29.5g 524kcal 23.4g	