

2019年

〈5月の献立表〉 (幼児食)

保育園みつばち

| 日 | 曜日 | 昼食 | 主な材料 (昼食) | おやつ | 主な材料 (おやつ) | エネルギー量 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g) |
|----|----|---------------------------------|---|----------------|----------------------------|--|
| 1 | 水 | | | | | |
| 2 | 木 | | | | | |
| 3 | 金 | | | | | |
| 4 | 土 | | | | | |
| 5 | 日 | | | | | |
| 6 | 月 | | | | | |
| 7 | 火 | カレーライス/小松菜のおかかあえ/りんご | 米・豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・カレールウ/こまつな・にんじん・かつお節/りんご | 牛乳/おかし | 牛乳/- | 563/14.9 18.5/1.7 |
| 8 | 水 | ごはん/白身魚の照り焼き/じゃが芋の細切り炒め/みそ汁/バナナ | 米/たら/じゃがいも・にんじん・ピーマン・ハム/豆腐・わかめ・ねぎ/バナナ | 牛乳/マカロニきな粉 | 牛乳/マカロニ・きな粉 | 543/24.0 9.7/2.0 |
| 9 | 木 | ごはん/鶏肉の照り焼き/キャベツのおかかあえ/みそ汁/オレンジ | 米/鶏肉・しょうが/キャベツ・きゅうり・かつお節/たまねぎ・にんじん・わかめ/オレンジ | 牛乳/いちごジャムの蒸しパン | 牛乳/小麦粉・ベーキングパウダー・豆乳・いちごジャム | 547/21.3 17.0/2.1 |
| 10 | 金 | ナポリタン/ブロッコリーのごまあえ/コンスープ/バナナ | スパゲティ・ベーコン・たまねぎ・ピーマン・トマトピューレ/ブロッコリー・ごま/コーン・クリームコーン・ねぎ/バナナ | 牛乳/新茶おにぎり | 牛乳/米・こんぶ | 548/15.0 16.6/2.3 |
| 11 | 土 | 豚肉のみそ丼/中華スープ/キャベツの酢の物/りんご | 米・豚肉・こまつな・たまねぎ・パプリカ/にら・にんじん・豆腐/キャベツ・わかめ/りんご | おかし | - | 523/17.0 16.6/1.6 |
| 12 | 日 | | | | | |
| 13 | 月 | ごはん/肉じゃが/ちくわ磯辺揚げ/みそ汁 | 米/豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・いんげん/ちくわ・あおのり/こまつな・だいこん・ねぎ | 牛乳/豆腐団子 | 牛乳/白玉粉・上新粉・豆腐・きな粉 | 546/18.6 14.6/2.1 |
| 14 | 火 | ごはん/さわらのみそ照り焼き/切干し大根の旨煮/みそ汁/バナナ | 米/さわら・しょうが/切り干しだいこん・油揚げ・にんじん/じゃがいも・チンゲンサイ・わかめ/バナナ | 牛乳/おかし | 牛乳/- | 535/19.6 13.3/1.8 |
| 15 | 水 | ごはん/豚肉とアスパラのみそ炒め/蒸し芋/中華スープ | 米/豚肉・しょうが・キャベツ・アスパラガス・パプリカ・ねぎ・にんにく/さつまいも/チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ | ジャムヨーグルト/クッキー | ヨーグルト・いちごジャム・バナナ/- | 529/14.5 14.1/1.2 |

※1～2歳児には、3歳以上児の8割の分量で提供しています。また、上記のメニューに加えて朝おやつを用意しています。
※材料調達都合で変更する場合があります。

| 日 | 曜日 | 昼食 | 主な材料 (昼食) | おやつ | 主な材料 (おやつ) | エネルギー量 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g) | |
|----|----|-----------------------------------|--|--------------------|--------------------------------|--|--|
| 16 | 木 | ごはん/たけのこ入りミートローフ/きゅうりとツナの酢の物/みそ汁 | 米/豚ひき肉・鶏ひき肉・たまねぎ・たけのこ・パン粉/ツナ缶・きゅうり・キャベツ/たまねぎ・にんじん・わかめ | 牛乳/フライドポテト | 牛乳/じゃがいも | 535/21.1 19.0/2.0 | |
| 17 | 金 | わかめごはん/鮭とたまねぎの蒸し煮/コンソメじゃが/みそ汁/バナナ | 米・炊き込みわかめ/さけ・たまねぎ・えのきたけ/じゃがいも/もやし・にんじん・わかめ/バナナ | 牛乳/手作りブリッツ | 牛乳/- | 512/20.1 11.6/2.3 | |
| 18 | 土 | ごはん/豚肉と野菜のカレー炒め/かぼちゃの甘煮/みそ汁 | 米/豚肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン・カレー粉/かぼちゃ/豆腐・わかめ・ねぎ | あげばん | パン | 537/18.7 15.5/1.8 | |
| 19 | 日 | | | | | | |
| 20 | 月 | 肉みそうどん/ほうれん草の白あえ/バナナ | うどん・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しいたけ/ほうれん草・にんじん・豆腐・ねりごま/バナナ | 牛乳/ゆかりおにぎり | 牛乳/米・ゆかり | 522/18.4 14.4/1.7 | |
| 21 | 火 | ごはん/さばの焼きおろし煮/中華きゅうり/みそ汁/オレンジ | 米/さば・だいこん・ねぎ/きゅうり・ごま油/豆腐・なめこ・ねぎ/オレンジ | 牛乳/おかし | 牛乳/- | 505/19.6 16.0/1.7 | |
| 22 | 水 | ハヤシライス/キャベツとツナのサラダ | 米・豚肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・マッシュルーム・ハヤシルウ/ツナ缶・キャベツ | 牛乳/バナナ | 牛乳/バナナ | 591/16.1 18.2/1.6 | |
| 23 | 木 | ごはん/鶏かつ/キャベツのゆかりあえ/みそ汁 | 米/鶏肉・パン粉/キャベツ・ふりかけ/たまねぎ・にんじん・わかめ | 牛乳/ジャムサンド | 牛乳/パン・いちごジャム | 577/21.5 19.7/2.0 | |
| 24 | 金 | ごはん/さわらの煮つけ/きんぴらごぼう/みそ汁/バナナ | 米/さわら・しょうが/ごぼう・にんじん/じゃがいも・いんげん/バナナ | 牛乳/カレーうどん | 牛乳/うどん | 525/20.2 10.9/2.3 | |
| 25 | 土 | ピラフ/肉団子/キャベツのソテー/コンスープ/オレンジ | 米・たまねぎ・にんじん・パセリ粉/豚ひき肉・たまねぎ・ねぎ/キャベツ・にんじん・たまねぎ/コーン・クリームコーン・ねぎ/オレンジ | おかし | - | 515/13.0 14.2/2.0 | |
| 26 | 日 | | | | | | |
| 27 | 月 | カレーライス/アスパラソテー/オレンジ | 米・鶏肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・カレールウ/アスパラガス・コーン/オレンジ | 牛乳/そらまめのケーキ | 牛乳/そらまめ・米粉・ベーキングパウダー・豆乳 | 542/15.8 17.0/1.7 | |
| 28 | 火 | ごはん/鶏チリ/粉ふき芋/みそ汁 | 米/鶏肉・たまねぎ・ピーマン/じゃがいも・あおのり/もやし・にんじん・わかめ | 牛乳/おかし | 牛乳/- | 568/20.5 19.3/1.9 | |
| 29 | 水 | お誕生日会 | | | | | |
| 30 | 木 | パン/ポークビーンズ/キャベツのツナマヨネーズあえ/りんご | パン/豚肉・大豆・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・しめじ・にんにく・ホールトマト/キャベツ・きゅうり・ツナ缶・マヨネーズ/りんご | 牛乳/ケチャップライス | 牛乳/米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン | 564/19.9 21.6/1.8 | |
| 31 | 金 | ごはん/さけのきのこみそ焼き/もやしの納豆和え/みそ汁/バナナ | 米/さけ・えのきたけ・はくさい/納豆・もやし・こまつな・にんじん/だいこん・わかめ・ねぎ/バナナ | 牛乳/じゃがいものコーンフレーク揚げ | 牛乳/じゃがいも・ねぎ・あおのり・コーンフレーク・しらす干し | 558/24.0 14.2/2.3 | |