

5月 献立予定

2018年

しんあい保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ																
				きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの						きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの																	
1	火	ロールパン チキンのトマト煮 スパゲティ-サラダ バナナヨーグルト	麦茶 コーンピラフ	ロールパン、 米、マヨネー ス、スパゲ ティ、バター	ヨーグルト、鶏 もも肉	玉葱、バナナ、人 参、きゅうり、みか ん缶、トマト、コー ン缶、セロリー	牛乳	18	金	ツナそぼろ丼 具だくさんみそ汁 ヨーグルトサラダ	コーンフレーク牛乳かけ	油、米、コーン フレーク	牛乳、ツナ水 煮、★卵、ヨー グルト、木綿豆 腐、鶏もも肉、 みそ	人参、バナナ、大根、 みかん缶、りんご、玉 葱、グリーンピース、こ ぼう、ねぎ	牛乳																
2	水	お茶っばチャーハン ウインナー 春雨スープ フルーツポンチ	緑茶 幼児：柏餅 乳児：どら焼き	米、油、はるさ め	ウインナー、豚 ひき肉、★卵、 生わかめ	バナナ、人参、みか ん缶、玉葱	りんごジュース	19	土	鶏肉丼 みそ汁 チーズ バナナ	ジュース お菓子	米	鶏もも肉、絹ご し豆腐、チー ズ、米みそ、油 揚げ	玉葱、バナナ、人 参、葉ねぎ、グリン ピース	牛乳																
3	木	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ☆八十八夜メニュー☆ お茶の美味しい季節です 茶飯でチャーハンに してみました！ </div> 憲法記念日						21	月	カレーライス コーンスローサラダ バナナヨーグルト	フルーツポンチ	米、じゃがい も、マヨネーズ	ヨーグルト、豚 肉、チーズ	バナナ、玉葱、キャベ ツ、みかん缶、人参、 もも缶、パイン缶、 コーン缶	牛乳																
4	金	みどりの日						22	火	豚肉丼 ポテトサラダ みそ汁 バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ	米、ホットケ ーキ粉、じゃがい も、マヨネ ーズ、油、ごま油	牛乳、豚肉、絹 ごし豆腐、米み そ、油揚げ	バナナ、玉葱、キャベ ツ、大根、人参、き ゅうり、しいたけ、コー ン缶、にら、葉ねぎ、 にんにく	牛乳																
5	土	こどもの日						23	水	ごはん みそ汁 さばのカレー焼き オレンジ 三色ごま和え トマト	牛乳 あおのりポテト	米、油、すりご ま、ごま	牛乳、★さば、 米みそ、あおの り	オレンジ、キャベ ツ、トマト、ほうれ んそう、なす、玉 葱、人参	牛乳																
7	月	ごはん 焼塩鮭 トマト 肉じゃが	ラーメン(非常食)	じゃがいも、 米、油	さけ(塩)、豚 肉、米みそ、油 揚げ	バナナ、玉葱、トマ ト、しらたき、人参、 いんげん、えのきたけ 、葉ねぎ	牛乳	24	木	ごはん 韓国風焼き肉 ひじきのナムル 豆腐スープ	牛乳 チーズケーキ	米、小麦粉、ご ま油、ごま	牛乳、豚肉、絹 ごし豆腐、生ク リーム、クリー ムチーズ、★卵	玉葱、もやし、ねぎ、 人参、葉ねぎ、りん ご、にら、ひじき、し ょうもん、にんにく、し ょうが	牛乳																
8	火	ロールパン オムレツ トマト	ミネストローネ ヨーグルト	麦茶 わかめおにぎり	ロールパン、 米、油、バター	★卵、豚ひき 肉、炊き込みわ かめ	カルシウム	25	金	ごはん すまし汁 だけのごシューマイ ヨーグルト トマト スナッペンどう	牛乳 ポテトトースト	米、食パン、 じゃがいも、片 栗粉、マヨネ ーズ、焼豆、し ょうが	牛乳、ヨーグル ト、豚ひき肉、 とろけるチー ズ、ウイン ナー、生わかめ	玉葱、トマト、ス ナッペンどう、た けのこ、しいたけ、 葉ねぎ	オレンジジュース																
9	水	ごはん 金目鯛煮つけ いんげん きゅうりのおかか みそ汁	プリン せんべい ぶどう組 そらまめ	米、焼豆	きんめだい、米 みそ、かつお節	オレンジ、キャベ ツ、玉葱、いんげ ん、人参、葉ねぎ	牛乳	26	土	中華丼 わかめスープ チーズ バナナ	ジュース お菓子	米、片栗粉、 油、ごま油	豚肉、チーズ、 なると、生わか め	バナナ、キャベツ、 もやし、玉葱、人 参、たけのこ、いん げん	牛乳																
10	木	焼きそば 五目大豆煮 中華スープ バナナ	牛乳 チーズ蒸しパン	焼きそばめん、 ホットケーキ 粉、油	牛乳、だいすず 煮、豚肉、チー ズ、こんぶ	バナナ、キャベツ、人 参、玉葱、チンゲン サイ、ごぼう、板こ んにゃく、しいたけ、い んげん	牛乳	28	月	ロールパン ボークビーンズ トマト ヨーグルト	緑茶 おなかおにぎり	ロールパン、 じゃがいも、 米、油、バター	ヨーグルト、豚 肉、大豆、かつ お節	ブロッコリー、玉 葱、人参、コーン缶	牛乳																
11	金	ごはん ハンバーグ トマト スナッペンどう	みそ汁 ヨーグルト	牛乳、食パン、 いちごジャム、 パン粉、マヨネ ーズ	牛乳、ヨーグル ト、豚ひき肉、 ★卵、米みそ、 油揚げ、生わか め	玉葱、トマト、ス ナッペンどう、人 参	牛乳	29	火	ごはん すまし汁 鰻のお茶揚げ バナナ 春雨サラダ	牛乳 マフィン	米、小麦粉、 はるさめ、油、片 栗粉、焼豆、ご ま油	牛乳、あじ、生 わかめ、★卵	バナナ、トマト、 きゅうり、人参、え のきたけ、コーン缶	牛乳																
12	土	ハヤシライス キャベツのスープ チーズ バナナ	ジュース お菓子	米	豚肉、チーズ	バナナ、玉葱、キャ ベツ、人参、セロ リー、コーン缶、グ リンピース	牛乳	30	水	ごはん じゃがいものそぼろ煮 納豆和え みそ汁	牛乳 和風パグティ	米、じゃがい も、スパゲ ティ、油、片 栗粉	牛乳、絹ごし豆 腐、挽きわり納 豆、鶏ひき肉、ツ ナ缶、米みそ、か つお節	キャベツ、キウイフ ルーツ、人参、ほうれ んそう、なめこ、玉 葱、葉ねぎ、しめじ、 しょうが	牛乳																
14	月	ホットドッグ クリームシチュー 乳児：ロールパン バナナ ゆでキャベツ ウインナー	麦茶 カレーピラフ	ロールパン、 米、じゃがい も、バター、小 麦粉、油	ウインナー、牛 乳、鶏もも肉、 豚ひき肉	キャベツ、バナナ、玉 葱、人参、ブロッ コリー、コーン缶、グ リンピース	牛乳	31	木	★お楽しみ献立★ 五目ラーメン 鶏のから揚げ バナナヨーグルト	カルピス ショートケーキ もちもちちご餅：もちもちタルト	生中華めん、片 栗粉、ごま油	鶏もも肉、ヨー グルト、乳酸菌 飲料、豚肉、な ると	バナナ、キャベツ、ブ ロッコリー、みかん 缶、もやし、玉葱、人 参、たけのこ、ねぎ	カルシウム																
15	火	そらまめのかき揚げ トマトサラダ 若竹汁 りんごゼリー	牛乳 メロンパンクッキー	米、小麦粉、 油、片栗粉、 ホットケーキ 粉、バター	牛乳、しらす干 し、生わかめ、 ★卵	トマト、玉葱、き ゅうり、たけのこ、そ らまめ、コーン缶、 人参	ぶどうジュース	献立は、発注・仕入れの状況により変更となる場合もあります。ご了承ください。 お楽しみ献立はばなな組さんのリクエストをとりいれました。 毎月19日は共食の日です。家族そろって食事をしましょう。																							
16	水	ごはん がんもの含め煮 ゆかり和え みそ汁	オレンジ	牛乳 コーン蒸しパン	米、さといも、 ホットケーキ粉	牛乳、がんもど き、米みそ、 チーズ、油揚げ	牛乳	生活リズムチェックを行います。 早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち規則正しい生活を心がけましょう！																							
17	木	職員イチオシメニュー わかめごはん 新じゃがとわかめの煮物 鶏のみそマヨネーズ焼き みそ汁 ブロッコリー ヨーグルト	牛乳 バナナスティックケーキ	米、じゃがい も、小麦粉、マ ヨネーズ、油	牛乳、ヨーグル ト、さくら、絹ご し豆腐、米みそ、 生わかめ、炊き込 みわかめ	ブロッコリー、玉 葱、生わらび、人 参、ピーマン	牛乳	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="5" style="width: 20%;">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td style="width: 20%;">エネルギー</td> <td style="width: 20%;">563 kcal</td> <td style="width: 20%;">鉄</td> <td style="width: 20%;">2.1 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>20.6 g</td> <td>カルシウム</td> <td>195 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.6 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>35 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>2.4 g</td> <td>食物繊維</td> <td>3.9 g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	563 kcal	鉄	2.1 mg	たんぱく質	20.6 g	カルシウム	195 mg	脂質	17.6 g	ビタミンC	35 mg	塩分	2.4 g	食物繊維	3.9 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	563 kcal	鉄	2.1 mg																											
	たんぱく質	20.6 g	カルシウム	195 mg																											
	脂質	17.6 g	ビタミンC	35 mg																											
	塩分	2.4 g	食物繊維	3.9 g																											