

2017年5月

献立表

あい音保育園 ()は3歳未満児

日付	献立名	材料名	午前おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
			午後おやつ	
1 (月)	豆腐すまし汁 たけのご御飯 鶏肉のごまみそ焼 小松菜のおかかあえ 子どもの日の集い	せんべい塩味/牛乳/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、だし汁、しょうゆ、食塩/米、食塩、油揚げ、たけのこ、にんじん、しいたけ、だし汁、しょうゆ、酒/鶏もも肉、米みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま/こまつな、にんじん、かつお節/しょうゆ、砂糖/ホットケーキ粉、牛乳、生クリーム、砂糖、いちご/牛乳	せんべい	598(424)
			牛乳 いちごケーキ 牛乳	27.6(19.9) 18.8(13.4) 3.2(2.2)
2 (火) 16 (火)	御飯 みそ汁 ちくわ磯辺揚げ かぼちゃの甘煮	チーズ/麦茶/米/豚肉(ばら)、だいこん、なめこ、ねぎ、だし汁、米みそ/ちくわ、あおのり、米粉、水、油/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、だし汁/ぶどう濃縮果汁/砂糖、角かんでん、水/牛乳	チーズ	493(349)
			お茶	15.3(10.8)
			グレープゼリー 牛乳	12.1(8.6) 3.9(2.8)
6 (土) 20 (土)	ジャムパン バナナ お茶	せんべい塩味/麦茶/ロールパン、いちごジャム/バナナ/麦茶/クラッカー/せんべい塩味/麦茶	せんべい	370(272)
			お茶	8.4(6.2)
			クラッカー・せんべい	9.0(6.6)
			お茶	2.4(1.7)
8 (月) 22 (月)	カレーライス キャベツとツナのサラダ オレンジ	クラッカー/牛乳/米、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油/カレールー/ツナ油漬缶、キャベツ、フレッシュドレッシング/オレンジ/クラッカー/せんべい塩味/牛乳	クラッカー	690(488)
			牛乳	20.6(14.5)
			クラッカー・せんべい 牛乳	26.3(18.5) 3.9(2.7)
9 (火) 30 (火)	御飯 みそ汁 さわらの煮つけ いんげん胡麻あえ	せんべい塩味/牛乳/米/木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、だし汁/米みそ/さわら、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが/いんげん、しょうゆ、すりごま/フライドポテト、食塩/牛乳	せんべい	604(423)
			牛乳	24.1(16.9)
			フライドポテト	21.9(15.3)
			牛乳	3.3(2.3)
10 (水) 24 (水)	御飯 わかめスープ(コーン) シウマイ もやしの中華風和え物	チーズ/麦茶/米/カットわかめ、にんじん、コーン缶、ねぎ、水/中華だしの素/食塩/豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、砂糖、酒、しょうゆ/食塩、片栗粉、ごま油/しゅうまいの皮/もやし、にんじん、こまつな、酢/砂糖、しょうゆ、ごま油/マカロニ/きな粉、砂糖、食塩/牛乳	チーズ	531(373)
			お茶	19.5(13.7)
			マカロニきな粉 牛乳	13.8(9.8) 4.0(2.8)
			クラッカー	553(403)
11 (木) 25 (木)	じゃこまぜ御飯 みそ汁 炒り豆腐 ほうれん草の磯あえ	クラッカー/牛乳/米、しらす干し、ごま油、ねぎ、しょうゆ、かつお節/だいこん/油揚げ、カットわかめ、だし汁、米みそ/木綿豆腐、鶏ひき肉/干しいたけ/にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、いんげん/ほうれん草、焼きのり/しょうゆ/ジョア マスカット/クラッカー/せんべい塩味	クラッカー	21.8(16.4)
			牛乳	16.6(12.1)
			ジョア	6.4(5.3)
			クラッカー・せんべい	6.4(5.3)
12 (金) 26 (金)	御飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 切干し大根の旨煮	ヨーグルト/麦茶/米/たまねぎ、にんじん、カットわかめ、だし汁、米みそ/鶏もも肉(皮付き)、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、片栗粉/切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん、水/ほうれん草/ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、バター/牛乳	ヨーグルト	616(432)
			お茶	24.6(17.3)
			カップケーキ 牛乳	18.1(12.7) 3.0(2.1)
			せんべい	331(243)
13 (土) 27 (土)	ジャムパン バナナ お茶	せんべい塩味/麦茶/食パン、いちごジャム/バナナ/麦茶/クラッカー/しょうゆせんべい/麦茶	お茶	8.1(6.0)
			せんべい・クラッカー	5.1(3.8)
			お茶	2.5(1.8)
			せんべい	581(409)
15 (月) 29 (月)	御飯 みそ汁 鶏つくねのあんかけ キャベツの昆布あえ	せんべい塩味/牛乳/米/もやし、油揚げ、カットわかめ、だし汁、米みそ/鶏ひき肉、にんじん、ごぼう、ねぎ、片栗粉、食塩、油、水、しょうゆ、酒、砂糖/食塩、片栗粉/キャベツ、塩こんぶ/クラッカー/せんべい塩味/牛乳	牛乳	23.4(16.4)
			せんべい・クラッカー	19.7(13.9)
			牛乳	3.0(2.1)
			クラッカー	599(427)
17 (水) 31 (水)	食パン クラムチャウダー ブロッコリーのチキンサ ラダ オレンジ	クラッカー/牛乳/食パン/あさり、じゃがいも、たまねぎ、にんじん/マッシュルーム、バター、小麦粉、牛乳、洋風だしの素、水、食塩、こしょう/ブロッコリー、鶏ささ身、にんじん、コーン缶、酢、食塩、油/オレンジ/米/炊き込みわかめ/牛乳	牛乳	21.8(15.4)
			わかめおにぎり	17.5(12.3)
			牛乳	4.6(3.2)
			ヨーグルト	611(428)
18 (木)	御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き はるさめともやしのソ テー	ヨーグルト/麦茶/米/キャベツ、にんじん、油揚げ、カットわかめ、だし汁/米みそ/豚肉(肩ロース)、しょうゆ、しょうが、酒、油/はるさめ、にんじん、もやし/コーン缶、食塩、しょうゆ、ごま油/米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油/いちごジャム/牛乳	お茶	21.5(15.1)
			蒸しパン	18.2(12.8)
			牛乳	2.2(1.5)
			せんべい	608(426)
19 (金)	御飯 わかめスープ(キャベ ツ) 厚揚げの中華煮 きゅうりのピクルス	せんべい塩味/牛乳/米/カットわかめ、キャベツ、にんじん、水/中華だしの素/食塩、こしょう、ごま/豚肉(肩ロース)、酒、生揚げ、ねぎ/たまねぎ、にんじん/ピーマン、干しいたけ、ごま油、しょうが、にんにく/しょうゆ、砂糖、食塩、こしょう/片栗粉/きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖/ごま油、食塩/じゃがいも、食塩、米粉/油、しょうゆ、あおのり/牛乳	牛乳	20.2(14.1)
			芋もち	22.6(15.9)
			牛乳	3.8(2.7)
			せんべい	668(469)
23 (火) 誕生会	春色ランチ・梅御飯 すまし汁 ミンチかつ 小松菜とコーンの和え 物	せんべい塩味/牛乳/米、食塩、だし汁、にんじん、うめ干し、ごま/たけのこ/生わかめ、だし汁、しょうゆ、食塩/鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、片栗粉/食塩/小麦粉、水、パン粉、油/こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ/砂糖/バター/砂糖、豆乳、小麦粉、ベーキングパウダー、生クリーム/砂糖、みかん缶/牛乳	牛乳	19.5(13.6)
			誕生ケーキ	25.3(17.8)
			牛乳	3.1(2.2)
			牛乳	3.1(2.2)

※材料の都合により、献立の変更もありますので、ご了承ください。

～今月の行事食(子どもの日の集い)～

豆腐すまし汁
たけのご御飯
鶏肉のごまみそ焼
小松菜のおかかあえ



☆たけのご御飯で旬を味わいたいと思います！

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	418kcal(465kcal)	15.3g(19.8g)
3歳以上児	509kcal(573kcal)	18.0g(24.4g)