

5月の献立

2018年

【いぎすれん】

日曜日	曜日	幼児昼食	乳幼児の主食		おやつ		(乳)カロー	(幼)カロー	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
			うどん	朝おやつ	乳幼児	しらす干しおにぎり	たんぱく質	たんぱく質			
1	火	卵とじうどん ほうれん草とコーンの和え物 フルーツ	うどん	朝おやつ		しらす干しおにぎり	Kcal g	420 Kcal 17.6 g	うどん すり胡麻 ゴマ油 米	とりコマ切 卵 煮干 しらす干し	玉葱 干し椎茸 出し昆布 / ほうれん草 カーネルコーン パイン(缶) 枝豆
2	水	豚肉の味噌炒め しゅうまい すまし汁	ごはん	朝おやつ		ホットケーキ 牛乳	Kcal g	607 Kcal 22.7 g	米 砂糖 キャノラ油 麩 ホットケーキMIX	豚肉 味噌 シューマイ かつお節 卵 牛乳 ホイップクリーム	キャベツ 人参 玉葱 しめじ インゲン ほぐしえのき カットワカメ 出し昆布
3	木	憲法記念日					Kcal g	Kcal g			
4	金	みどりの日					Kcal g	Kcal g			
5	土	こどもの日					Kcal g	Kcal g			
7	月	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ	ごはん	朝おやつ		りんごゼリー	Kcal g	494 Kcal 11.1 g	米 キャノラ油 ハヤシブレック ツイストマカロニ マヨドレ 砂糖	牛肉 ツナ	玉葱 人参 グリーンピース ミックスベジタブル みかん アガ- アップルジュース フルーツカクテル
8	火	鶏唐揚げのレモン醤油漬 おかかあえ フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ		お麩スタック	Kcal g	480 Kcal 17.8 g	米 片栗粉 キャノラ油 砂糖 麩 油	鶏もも かつお節 木綿豆腐 油揚げ 味噌 煮干 きな粉	おろし生姜 レモン果汁 干 人参 りんご カットワカメ 出し昆布
9	水	オムレツ 南瓜といりこの煮物 フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ		クリームパン 牛乳	Kcal g	551 Kcal 18.1 g	米 砂糖 クリームパン	オムレツ(具入り) いりこ 油揚げ 味噌 煮干 牛乳	かぼちゃ 出し昆布 パイン 大根 人参
10	木	キャラットパン クリームスバゲッティ 切干大根のマヨ和え フルーツ・牛乳	パン	朝おやつ		ゆかりおにぎり	Kcal g	535 Kcal 15.8 g	キャラットパン スバゲッティ キャノラ油 マーガリン 砂糖 マヨドレ すり胡麻 米	ベーコンスライス 牛乳 スキムミルク	玉葱 人参 しめじ グリーンピース 切干大根 きゅうり PHバナナ ゆかり 味付海苔
11	金	ししゃものごまフライ 春雨の酢物 フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ		じゃが芋のおやき 牛乳	Kcal g	586 Kcal 21.3 g	米 小麦粉 パン粉 黒ごま キャノラ油 緑豆春雨 砂糖 メークインL-2L	手持ちカラフト干し 卵 味噌 煮干 ツナ 牛乳	人参 きゅうり カーネルコーン フルーツカクテル カットワ 玉葱 小ネギ 出し昆布 ひじ
12	土	豚肉とアスパラの生姜炒め 卵焼き みそ汁	ごはん	朝おやつ		あんぱん	Kcal g	506 Kcal 18.5 g	米 キャノラ油 片栗粉 メークインL-2L あんぱん(つぶあん) /	豚肉 厚焼き卵 味噌 煮干	グリーンアスパラ 玉葱 人 おろし生姜 カットワカメ 小 出し昆布
14	月	焼そば 高野豆腐のカレー炒め フルーツ かき玉汁	めん	朝おやつ		油揚げのおにぎり	Kcal g	408 Kcal 13.7 g	スバゲッティ キャノラ油 砂糖 米 白ごま	豚肉 かつお節 ※高野豆腐 卵 油揚げ	キャベツ 玉葱 人参 青のり グリーンピース パイン(缶) カットワカメ 出し昆布
15	火	◆旬の食材を食べよう◆ 魚の照焼(鯖) スナッペンどうソテー じゃが芋の煮物 みそ汁	ごはん	朝おやつ		野菜入りさつま揚げ	Kcal g	458 Kcal 22.3 g	米 キャノラ油 メークインL-2L 砂糖 小麦粉	鯖 油揚げ 味噌 煮干 すり身 卵	スナックえんどう グリーンピース キャベツ 玉 出し昆布 人参 ごぼう ひじ
16	水	豆腐のすき焼き はりはり漬 みそ汁	ごはん	朝おやつ		レーズン蒸しパン 牛乳	Kcal g	652 Kcal 26.3 g	米 キャノラ油 糸コンニャク 砂糖 白ごま 麩 ホットケーキMIX	豚肉 焼豆腐 味噌 煮干 牛乳 卵	白菜 玉葱 人参 切干大根 刻み昆布 カットワカメ 出し レーズン
17	木	鶏肉の照焼 うの花 みそ汁	ごはん	朝おやつ		ヨーグルト	Kcal g	507 Kcal 20.1 g	米 スバゲッティ キャノラ油 ゴマ油 砂糖 里芋	鶏もも おから 丸天 スキムミルク 味噌 煮干 ヨーグルト	おろし生姜 干し椎茸 人参 小ネギ キャベツ 玉葱 出し
18	金	ツナチャーハン ぎょうざ ナムル 中華スープ	ごはん	朝おやつ		パンブキンパン 牛乳	Kcal g	577 Kcal 19.7 g	ゴマ油 米 砂糖 パンブキンパン	ツナ ギョーザ ローズハムスライス 牛乳	玉葱 ピーマン 人参 しめじ グリーンピース きゅうり も ほうれん草
19	土	豚肉のさっぱり焼き 南瓜煮 みそ汁	ごはん	朝おやつ		いちごゼリー	Kcal g	484 Kcal 17.2 g	米 砂糖 キャノラ油	豚肉 煮干 油揚げ	ニンニク 玉葱 もやし 人参 小ネギ かぼちゃ グリーンパ 出し昆布 大根
21	月	焼き魚 金平れんこん フルーツ すまし汁	ごはん	朝おやつ		五平もち	Kcal g	526 Kcal 14.8 g	米 糸コンニャク キャノラ油 砂糖 ★もち米 すり胡麻	さば骨とり切身80g 木綿豆腐 かつお節 味噌	レンコン インゲン パイン(缶) 玉葱 カットワカメ 出し昆布
22	火	鶏肉のお好み焼 揚げ野菜のサラダ フルーツ すまし汁	ごはん	朝おやつ		いりこ&チーズ	Kcal g	487 Kcal 20 g	米 キャノラ油 油 砂糖	鶏もも かつお節 いりこ ペビーチーズ	青のり 南瓜 玉葱 ブロッコ フルーツカクテル ほぐしえ カットワカメ 小ネギ 出し昆
23	水	けんちん丼 ごぼうの炒め煮 みそ汁	ごはん	朝おやつ		ジャムパン 牛乳	Kcal g	622 Kcal 24.7 g	砂糖 米 キャノラ油 里芋 バターロール イチゴジャム	とりコマ切 木綿豆腐 卵 豚肉 油揚げ 味噌 煮干 牛乳	干し椎茸 玉葱 人参 ひじき グリーンピース ごぼう 小ネ 出し昆布
24	木	ぶっかけつけうどん キャベツのツナ和え フルーツ	うどん	朝おやつ		おかかおにぎり	Kcal g	388 Kcal 13.1 g	うどん 砂糖 米	寿司揚げ 錦糸卵 かつお節 ツナ 糸かつお	カットワカメ 小ネギ 出し昆 キャベツ ほうれん草 みか 味付海苔
25	金	豚肉の生姜焼 手作りホワイト フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ		サンドイッチ 牛乳	Kcal g	719 Kcal 27.3 g	米 砂糖 キャノラ油 メークインL-2L 食パン パター マヨドレ	豚肉 厚焼 味噌 煮干 卵 牛乳	玉葱 人参 もやし おろし生 PHバナナ カットワカメ 小 出し昆布
26	土	肉じゃが 青菜のしらす和え みそ汁	ごはん	朝おやつ		オレンジゼリー	Kcal g	430 Kcal 12.6 g	米 メークインL-2L 糸コンニャク キャノラ油 砂糖 麩	豚肉 しらす干し 味噌 煮干	玉葱 人参 グリーンピース ほうれん草 白菜 キャベツ 出し昆布
28	月	ひじきごはん 豆腐ハンバーグ はりはり漬 みそ汁	ごはん	朝おやつ		さつま芋もち	Kcal g	532 Kcal 18.7 g	米 砂糖 白ごま 麩 さつまいも 片栗粉 キャノラ油	油揚げ 新豆腐 野菜ハンバーガー80g 味噌 煮干	ひじき 人参 枝豆 切干大根 刻み昆布 ほうれん草 玉葱 出し昆布
29	火	♪お誕生会♪ とんかつ ポテトサラダ フルーツ・コンスープ	ごはん	朝おやつ		プリン	Kcal g	601 Kcal 17.3 g	米 小麦粉 パン粉 キャノラ油 メークインL-2L マヨドレ	豚肉 卵 牛乳 スキムミルク	きゅうり 人参 フルーツカク りんご カーネルコーン
30	水	魚のチーズ焼 厚揚げわかめの酢物 みそ汁	ごはん	朝おやつ		きなこ揚げパン 牛乳	Kcal g	555 Kcal 23.5 g	米 メークインL-2L キャノラ油 ゴマ油 砂糖 白ごま ごまロール 油	ホキ チーズ 厚焼 味噌 煮干 きな粉 牛乳	きゅうり カットワカメ 人参 キャベツ 玉葱 小ネギ 出し
31	木	パンブキンパン サラダバスタ アスパラとしめじのソテー フルーツ・コンスープ・牛乳	パン	朝おやつ		わかめおにぎり	Kcal g	615 Kcal 16.3 g	パンブキンパン スバゲッティ オリブオイル 砂糖 すり胡麻 マヨドレ	ローズハムスライス 牛乳	きゅうり カーネルコーン グリーンアスパラ しめじ みかん 缶 ほぐしえのき 玉 人参 炊き込みわかめ

【幼稚園】

トネギ
人参

缶

ヤベツ

(缶)

ま

ン
リメ
ンギ

蔘
ネギ

丁
)

巨葱
き

限
昆布

昆布

やし

ゴース

缶)
i/

リー
のき
布

トギ

布
ん缶

蔘
ネギ

根
ま

テル

昆布

葱