

令和2年 5月分

予定献立表

吹上保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	子どもの日三色丼 コロケ ポイルソーセージ アスパラとトマトのサラダ はるやさいのスープ フルーツポンチ	水稲穀粒(精白米)／大豆 油／三温糖／スパゲッ ティー／オリーブ油／か しわもち	鶏若鶏肉ひき肉／たまご ／ポテトコロケ／ポー クビッツ／ベーコン／牛 乳	にんじん／きゅうり／アスパ ラガス／トマト／レモン(果 汁、生)／キャベツ／玉葱／と うもろこし缶詰(ホ)／トウ モロコシ／いちご	牛乳 かしわもち
2 土	煮込みきのこうどん かぼちゃのミルクに オレンジ	干しうどん(乾)／有塩バ ター／三温糖／せんべい	豚肩ロース(脂身付)／う ずら卵(水煮缶詰)／牛乳 200／牛乳	にんじん／ぶなしめじ／まい たけ／えのきたけ／はくさい ／日本かぼちゃ／グリーンピー ス／パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
7 木	おまめのカレー ほうれん草の卵とじ炒め みにとまと もものかんづめ	じゃがいも／有塩バター ／薄力粉／はちみつ／せ んべい	豚ばら(脂身付)／脱脂粉 乳／大豆(国産、乾)／たま ご／牛乳	にんにく(りん茎)／しょうが ／にんじん／玉葱／グリーン ピース(冷凍)／ほうれん草 ／ミニトマト／もも(缶詰果 肉)	牛乳 おかし
8 金	赤魚のおろしに グリーンナムル みそ汁(じゃが芋) パインアップル	三温糖／ごま油／白ごま (いり)／じゃがいも／甘 食パン	あかうお 60g／ロース ハム／わかめ／米みそ(赤 色辛みそ)／牛乳	だいこん／こねぎ／ほうれん そう／しゅんぎく／水菜／パ インアップル	牛乳 あましょくぼん
9 土	肉みそスパゲッティ レタスと卵のスープ バナナ	スパゲッティ／三温糖 ／かたくり粉／せんべい	豚ひき肉／米みそ(赤色辛 みそ)／たまご／ジョア	にんじん／玉葱／もやし／グ リンピース(冷凍)／レタス／ トマト／バナナ	ジョア おかし
11 月	豚こまの和風マーボー豆腐 ほうれん草の彩和え みそしる(はくさい) グレープフルーツ	三温糖／ごま油／プレ ミックス粉(ホットケーキ用) ／さつまいも	豚肉(薄切り)／木綿豆 腐／米みそ(赤色辛みそ) ／ちりめん雑／生揚げ／ 牛乳	にんにく(りん茎)／ねぎ／ほ うれんそう／赤ピーマン／に んじん／とうもろこし缶詰(ホ ル)／はくさい／グレープフ ルーツ	牛乳 さつまいもと人参のケーキ
12 火	ちりめんなっとう きゅうりづけ チーズ いわしのつみれ汁 オレンジ	三温糖／かたくり粉／せ んべい	ひき割り納豆／ちりめん 雑／鶏ひき肉／キャン ディー／チーズ／いわしの すりみ／木綿豆腐／牛乳	にんじん／玉葱／ほうれんそ う／えのきたけ／きゅうり／ ねぎ／しょうが／だいこん／ パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
13 水	めんちかつ はるきゃべつサラダ みにとまと ブロッコリーのスープ バナナ	じゃがいも／マヨネーズ (全卵型)／有塩バター／ 水稲穀粒(精白米)／マヨ ネーズ	クリーム(乳脂肪)／牛乳 200／ツナフレーク	キャベツ／ミックスベジタ ブル／ミニトマト／ブロッ コリー／玉葱／バナナ／にんじ ん	お茶 ツナマヨおにぎり
14 木	さばのかんろにわかめ添え はくさいのさきみあえ みにとまと みそしる(キャベツ) パインアップル	三温糖／せんべい	まさば／わかめ／鶏肉さ さ身／米みそ(淡色辛み そ)／木綿豆腐／牛乳	しょうが／はくさい／ミニト マト／キャベツ／玉葱／パ インアップル	牛乳 おかし
15 金	カレーふうみとりフライ ブロッコリーのツナあえ 人参しりしり みそ汁(なめこ・とうふ) キウイフルーツ	薄力粉／かたくり粉／糸 こんにやく／せんべい	鶏胸肉／たまご／まぐろ 缶詰(油漬フレーク)／木 綿豆腐／米みそ(赤色辛み そ)／牛乳	しょうが／ブロッコリー／に んじん／なめこ／こねぎ／キ ウイフルーツ	牛乳 おかし
16 土	チャーシュー麺 かぼちゃのおかか和え オレンジ	中華めん(生)／有塩バ ター／せんべい	豚モモ(脂身付き)／たま ご／なると／かつお節	にんじん／玉葱／ほうれんそ う／にんにく(りん茎)／しょ うが／ねぎ／日本かぼちゃ ／パレンシアオレンジ／りんご (30%果汁入り飲料)	きになる野菜アップル おかし
18 月	なすとぶた肉のみそいため めかぶとろろ にらたまじる グレープフルーツ	ごま油／かたくり粉／薄 力粉	豚肉(薄切り)／米みそ (赤色辛みそ)／めかぶわ かめ／たまご／牛乳／わ かめ／ウィンナー	にんじん／なす／玉葱／きゅ うり／にら／グレープフル ーツ	牛乳 わかめチヂミ
19 火	みそやきにく こうはくに みそしる(キャベツ) パインのかんづめ	ごま油／じゃがいも／三 温糖／せんべい	豚肉(薄切り)／米みそ (赤色辛みそ)／米みそ(淡 色辛みそ)／牛乳	にんじん／サラダ菜／ほうれ んそう／キャベツ／玉葱／パ インアップル(缶詰)	牛乳 おかし

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 水	トマトにくじゃが しおぶろっこりー せんべいじる オレンジ	じゃがいも／三温糖／お つゆせんべい／しらたき ／せんべい	豚肉(薄切り)／鶏肉モ モ／牛乳	にんじん／玉葱／トマト／さ やえんどう／ブロッコリー／ごぼ う／干し椎茸／ねぎ／パレンシ アオレンジ	牛乳 おかし
21 木	いちご煮ご飯 マーマレードチキン カラフル揚げ野菜 マッシュポテト わかめとコーンのサラダ きのこのすまし汁、メロン	水稲穀粒(精白米)／じゃ がいも／有塩バター／ス ポンジケーキ	鶏肉モモ／牛乳200／わか め／絹ごし豆腐／ジョア/ いちご煮缶詰	マーマレード／にんじん／ア スパラガス／赤ピーマン／黄ピー マン／きゅうり／とうもろこし 缶詰／レタス／えのき／生しい たけ／根みつば／メロン	ジョア ケーキ
22 金	いかフライ せんぎりキャベツ ほうれん草のごま和え みそ汁(卵・わかめ) オレンジ	ごま(いり)／せんべい	たまご／わかめ／米みそ (赤色辛みそ)／牛乳／いか フライ	キャベツ／きゅうり／ほうれん そう／パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
23 土	とり塩うどん ちくわの卵とじ みにとまと バナナ	干しうどん(乾)／せんべ い	鶏肉モモ／★かもめ竹輪 ／たまご／牛乳	にんじん／ぶなしめじ／キャ ベツ／こねぎ／水菜／ミニト マト／バナナ	牛乳 おかし
25 月	さばのこうみあげ 切り干し大根の中華サラダ みにとまと みそ汁(にら・豆腐) ヨーグルト	三温糖／ごま油／かたく り粉／さつまいも	まさば／ひじき／★かも め竹輪／木綿豆腐／米み そ(赤色辛みそ)／牧場の 朝ヨーグルト／牛乳	切干しいんじん／きゅうり／ミ ニトマト／にら	牛乳 ゆでさつまいも
26 火	シーフードカレー マカロニサラダ バナナ	じゃがいも／マカロニ/ マヨネーズ(全卵型)／せ んべい	むきえび／ほたてがし(水 煮)／ロースハム／牛乳	にんにく(りん茎)／にんじん/ 玉葱／アスパラガス／きゅうり ／バナナ	牛乳 おかし
27 水	鶏のマスタード煮 しおぶろっこりー イタリアンスープ オレンジ	じゃがいも／有塩バター ／大豆油／パン粉(乾燥) ／水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ ベーコン／たまご／パル メザンチーズ／しらす干 し(半乾燥品)	玉葱／にんにく(りん茎)／ト マト／にんじん／ブロッコリー/ キャベツ／パレンシアオレンジ	お茶 しらすおにぎり
28 木	にくどうふ ほうれん草のなめたけあえ みそ汁(もやし・油あげ) もものかんづめ	糸こんにやく／せんべい	豚肉(薄切り)／木綿豆 腐／油揚げ／米みそ(赤 色辛みそ)／牛乳	玉葱／にんじん／ねぎ／ごぼ う／干し椎茸／ほうれんそう/ えのきたけ(味付缶詰)／もやし ／もも(缶詰果肉)	牛乳 おかし
29 金	鮭のみそマヨやき ごもくひじき きゅうりづけ 根菜汁 パインアップル	マヨネーズ(全卵型)／糸 こんにやく／大豆油／三 温糖／せんべい	塩ざけ 40g／米みそ(赤 色辛みそ)／ひじき／油揚 げ／焼き竹輪／鶏肉モモ ／牛乳	玉葱／サラダ菜／にんじん/ きゅうり／ごぼう／ねぎ／だ いこん／パインアップル	牛乳 おかし
30 土	やしそば はんぺんスープ オレンジ	蒸し中華めん／大豆油/ せんべい	豚肉(薄切り)／はんぺ ん	キャベツ／にんじん／ほうれん そう／パレンシアオレンジ／温 州蜜柑50%果汁入り飲料	オレンジジュース おかし

月平均栄養価	エネルギー	412 kcal	タンパク質	18.4 g
	脂 質	15.9 g	食塩相当量	2.9 g