

平成28年 5月献立表 きし保育園

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		午前
2 月	バターロール こいのぼりハンバーグ フライドポテト 人参サラダ コンソメスープ ぶどうジュース	ロールパン／パン粉／ フライドポテト／黒い りごま／幼児ぶどう ジュース／スポンジ ケーキミックス／有塩	合びき肉／卵／魚肉ソ ーセージ／しらす干し ／牛乳／ホイップクリーム	玉葱／人参／パセリ	誕生会ケーキ 牛乳	
6 金	ご飯 焼肉 ブロッコリーと人参の煮びたし カラフルサラダ すまし汁 キウイ	米／ごま(いり)／大豆 油／きび砂糖／片栗粉 ／サンドイッチ用食パ ン／マヨネーズ	豚肩ロース(脂身付)／ 絹豆腐／ベーコン／牛 乳	生姜／にんにく／葉ねぎ／ 玉葱／ブロッコリー／人参 ／きゅうり／ミニトマト／ コーン缶／キャベツ／糸み つば／キウイ／レタス	ベーコンとレタスのサンド 牛乳	
7 土	他人丼 かぼちゃの煮物 即席漬け 麩のお吸い物 みかん缶	米／きび砂糖／パイ シート／上白糖／薄力 粉／麩	豚もも肉／卵／スキム ミルク	玉ねぎ／三つ葉／かぼちゃ ／キャベツ／人参／きゅう り／みかん缶	カスタードパイ 紅茶 牛乳(乳児のみ)	
9 月	五穀米ご飯 牛肉の変わりソース 厚揚げ煮 ほうれん草のチーズ和え えのきの味噌汁 ジョア	五穀米／米／有塩バ ター／きび砂糖／白い りごま／だんご粉	牛もも肉／生揚げ／刻 み昆布／カテージチー ズ／白味噌／ジョア 白ぶどう／あずき(ゆ で)	玉葱／パセリ／ほうれん草 ／しめじ／えのき茸／よも ぎ	草団子 玄米茶 牛乳(乳児のみ)	
10 火	ピースご飯 鮭の南蛮漬け さつま揚げときゃべつの塩昆布炒め ナムル 白菜の味噌汁 生パイン	米／片栗粉／調合油／ きび砂糖／オリーブ油 ／ごま油／白いりごま ／ホットケーキミック ス／グラニュー糖	生鮭／さつま揚げ／塩 昆布／油揚げ／白味噌 ／卵／牛乳	グリーンピース／キャベツ／ 人参／緑豆もやし／ほうれ ん草／白菜／パインアッ プル	さくさくクッキー 牛乳	
11 水	ミートソーススパゲッティ かぼちゃのチーズ焼き グリーンサラダ 豆腐のお吸い物 グレープフルーツ	スパゲッティ／オリ ーブ油	豚ひき肉／ピザ用チー ズ／絹豆腐／スキムミ ルク／ホイップクリーム／牛乳	玉葱／カットトマト缶／か ぼちゃ／リーフレタス／サ ラダ菜／ラディッシュ／糸 みつば／グレープフルーツ	いちごババロアのタルト 牛乳	
12 木	レーズンバターロール イタリアンオムレツ ほうれん草ときのこのソテー クラムチャウダー オレンジ	レーズンバターロール ／オリーブ油／米／ じゃが芋	卵／ベーコン／ダイス チーズ／牛乳／あさり 缶	カットトマト缶／青ピーマ ン／ほうれん草／しめじ／ 玉葱／人参／オレンジ／の ざわな	野菜菜ご飯 牛乳	
13 金	わかめごはん たらの西京焼き 五目煮豆 春菊のごま和え 潮汁 りんご	米／板こんにゃく／き び砂糖／小町麩／薄力 粉／黒砂糖(粉末)／上 白糖／オリーブ油／調 合油	たら／西京味噌／大豆 ／鶏もも肉／ツナ缶／ なると／卵／牛乳	れんこん／ごぼう／人参／ 絹さや／春菊／糸みつば／ りんご	サターアンダーギー 牛乳	
14 土	ハヤシライス ポテトサラダ わかめスープ パイン缶	米／オリーブ油／じゃ が芋／マヨネーズ	牛肩ロース肉／牛乳／ 生わかめ	玉葱／マッシュルーム／グ リンピース缶／きゅうり／ パイン缶／いちごジャム	クラッカーサンド 麦茶 牛乳(乳児のみ)	
16 月	のりたまふりかけご飯 鶏の甘辛焼き 高野豆腐の煮物 ひじきのさっぱり和え 水菜の味噌汁 アメリカンチェリー 牛乳	米／薄力粉／片栗粉／ きび砂糖／オリーブ油 ／白玉粉／上白糖	鶏もも肉／卵／高野豆 腐／ひじき／油揚げ／ 白味噌／牛乳	干し椎茸／絹さや／レタス ／かいわれ大根／梅干し／ 水菜／みかん缶／パイン缶 ／もも缶	フルーツ白玉 牛乳	
17 火	シーフードカレー アスパラのバターソテー 野菜サラダ ベーコンスープ キウイ	米／オリーブ油／有塩 バター／薄力粉／メー プルシロップ	ベーコン／卵／牛乳	玉葱／アスパラ／きゅうり ／黄ピーマン／レタス／キ ウイ／バナナ	バナナマフィン 牛乳	
18 水	塩焼きそば えびとれんこんのマヨ炒め もやしとにらの和え物 レタスのシャキシャキスープ グレープフルーツ	中華麺／オリーブ油／ マヨネーズ／白いりご ま／きび砂糖／ごま油 ／米	むきえび／ロースハム ／卵／ちりめんじゃこ ／牛乳	長葱／小松菜／赤ピーマ ン／れんこん／緑豆もやし ／にら／レタス／グレープ フルーツ	じゃこチャーハン 牛乳	
19 木	ご飯 金目鯛の煮付け 小松菜とハムの炒め物 酢の物 青梗菜の味噌汁 メロン	米／きび砂糖／オリ ーブ油／上白糖／有塩バ ター／薄力粉	金目鯛／ロースハム／ 生わかめ／白味噌／卵	生姜／小松菜／きゅうり ／緑豆もやし／青梗菜／椎茸 ／メロン／空豆	そら豆のマドレーヌ 紅茶	
					健康ヨーグルト	

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		午前
20 金	ふんわり食パン 鶏の香草焼き マッシュポテト ビーンズサラダ ジュリアンスープ 生パイン	ふんわり食パン／マヨ ネーズ／パン粉／じゃ が芋／有塩バター／あ られ／調合油／きび砂 糖	鶏もも肉／スキムミル ク／牛乳	パセリ／ミックスビーンズ ／レタス／きゅうり／トマ ト／人参／キャベツ／パイン アップル	甘辛あられ 牛乳  お菓子 牛乳	
21 土	親子丼 人参のごま和え 白菜の塩昆布漬け はんぺん汁 もも缶	米／卵／きび砂糖／黒 いりごま／黒すりごま ／食パン／マーガリン	鶏もも肉／塩昆布／は んぺん／牛乳	玉葱／人参／白菜／糸みつ ば／もも缶／パセリ	カーリクトースト 牛乳  お菓子 牛乳	
23 月	麦ご飯 鶏のから揚げ さつま芋の甘煮 切干大根のごま和え わかめのすまし汁 グレープフルーツ	米／押麦／片栗粉／調 合油／さつま芋／きび 砂糖／白いりごま／白 すりごま／じゃが芋	鶏もも肉／生わかめ／ 粉チーズ／牛乳	切干大根／ほうれん草／グ レープフルーツ	イタリアンポテト 牛乳  お菓子 牛乳	
24 火	ご飯 松風焼き ひじき煮 きゃべつとじゃこの炒め物 ニラ卵味噌汁 生パイン	米／パン粉／きび砂糖 ／白いりごま／オリ ーブ油／ごま油／ホット ケーキミックス／マー ガリン	鶏ひき肉／牛乳／卵／ 白味噌／ひじき／焼き 竹輪／大豆／ちりめん じゃこ／スキムミルク ／ゆで小豆缶	長葱／玉葱／人参／絹さや ／キャベツ／にら／パイン アップル	小倉ホットケーキ 麦茶 牛乳（乳児のみ）  子ニス 麦茶	
25 水	冷やし五目うどん 桜えびのかき揚げ いんげんのお浸し りんご	うどん／きび砂糖／天 ぶら粉／調合油／米	桜えび／さくらえび（ゆ で）／かつお節／鶏ひき 肉／卵／牛乳	干し椎茸／緑豆もやし／ きゅうり／トマト／長葱／ いんげん／りんご／生姜	二色そぼろご飯 牛乳  お菓子 牛乳	
26 木	ご飯 手作りふりかけ チンジャオロース 根菜煮 小松菜のごま酢和え あおさのり味噌汁 オレンジ	米／白いりごま／きび 砂糖／片栗粉／オリ ーブ油／ホットケーキ ミックス／マヨネーズ	青のり／牛もも肉／卵 ／さつま揚げ／あおさ （素干し）／白味噌／ス キムミルク／ツナ缶／ 牛乳	青ピーマン／たけのこ水煮 ／ごぼう／人参／小松菜／ 小葱／オレンジ／玉葱	ツナパン 牛乳  お菓子 牛乳	
27 金	マーガリンサンド かじきのタルタル焼き ほうれん草のガーリック炒め じゃが芋とソーセージのサラダ えのき茸のスープ バナナ	食パン／マーガリン／ マヨネーズ／オリ ーブ油／じゃが芋／米／五 穀米／片栗粉	めかじき／卵／ウィン ナー／牛乳	ピクルス／玉葱／パセリ／ ほうれん草／にんにく／ブ ロッコリー／ミニトマト／ えのき茸／大根／バナナ／ 干し椎茸	五穀米お焼き 牛乳  お菓子 牛乳	
28 土	カレーライス マカロニサラダ かぶのスープ パイン缶 牛乳	米／じゃが芋／オリ ーブ油／マカロニ／マヨ ネーズ	豚もも肉／ロースハム ／ゼラチン／牛乳	玉葱／人参／きゅうり／か ぶ／パイン缶	カルピスゼリー   お菓子 牛乳	
30 月	ご飯 なすと豚肉の味噌炒め 竹輪の甘辛煮 きゅうりとトマトの和え物 玉葱の味噌汁 オレンジ	米／きび砂糖／オリ ーブ油／ごま油／ホット ケーキミックス／調合 油	豚肩ロース肉／白味噌 ／焼き竹輪／油揚げ／ 卵／スキムミルク／牛 乳	なす／玉葱／青ピーマン／ 生姜／きゅうり／トマト／ オレンジ／かぼちゃペ ースト	かぼちゃドーナツ 牛乳  お菓子 牛乳	
31 火	麻婆丼 こんにゃくの中華炒め チョレギサラダ 雲海スープ グレープフルーツ	米／オリ ーブ油／きび 砂糖／片栗粉／ごま油 ／板こんにゃく／白 いりごま／ホットケーキ ミックス	木綿豆腐／豚ひき肉／ 赤味噌／スキムミルク ／牛乳	長葱／生姜／にんにく／小 葱／サニーレタス／きゅう り／レモン果汁／青梗菜／ グレープフルーツ	ごま入り蒸しパン 牛乳  お菓子 牛乳	
／						
／						
／						
月平均栄養価		エネルギー	602 kcal	タンパク質	21.4 g	
		脂 質	19.6 g	食塩相当量	2.5 g	