

# 平成30年5月献立表

# きし保育園



日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		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 ／ 火	五穀米ご飯 チンジャオロース かぶのさつと煮 青梗菜としめじの梅和え もやしの味噌汁 オレンジ	五穀米／米／きび砂糖 ／片栗粉／オリーブ油 ／食パン	牛もも肉／卵／ツナ缶 ／油揚げ／白味噌／牛 乳	青ピーマン／たけのこ水煮 ／かぶ／緑豆もやし／青梗 菜／しめじ／梅干し／オレ ンジ／いちごジャム	シヤムサンド 牛乳  お菓子 牛乳	
2 ／ 水	ご飯 こいのぼりハンバーグ マッシュポテト グリーンサラダ コンソメスープ 飲むヨーグルト	米／パン粉／じゃが芋 ／有塩バター／上白糖 ／薄力粉	合びき肉／卵／魚肉ソー セージ／スキムミルク ／飲むヨーグルト(ペ リ)	玉葱／リーフレタス／サラ ダ菜／ラディッシュ／パセ リ	誕生会ケーキ 紅茶  チーズ 麦茶	
7 ／ 月	ほうれん草とチーズのカレー さつま芋のレモン煮 野菜サラダ わかめスープ グレープフルーツ 牛乳	米／オリーブ油／さつ ま芋／有塩バター／き び砂糖／白いりごま ／上白糖	鶏もも肉／細切りチー ズ／生わかめ／牛乳	玉葱／ほうれん草／レモン 果汁／きゅうり／黄ピーマ ン／レタス／グレープフ ルーツ／みかん缶／パイン 缶／もも缶	お菓子 牛乳	フルーツポンチ
8 ／ 火	麦ご飯 鯖のトマトソース焼き しゃりしゃり炒め きゅうりのおかか和え なめこの味噌汁 オレンジ	米／押麦／きび砂糖／ ごま油／白いりごま ／ホットケーキミックス ／マーガリン／ケーキ シロップ	鯖／かつお節／白味噌 ／卵／スキムミルク ／牛乳	れんこん／人参／きゅうり ／コーン缶／なめこ／小松 菜／オレンジ	お菓子 牛乳	ホットケーキ 牛乳
9 ／ 水	塩焼きそば カリフラワーとエビのソテー ひじきのナムル 華風汁 アメリカンチェリー	蒸し中華麺／オリーブ 油／ごま油／マヨネ ーズ／きび砂糖／米／白 いりごま	豚もも肉／青のり／む きえび／干ひじき(ｽﾃﾝ ｽ釜、乾)／牛乳	キャベツ／人参／カリフラ ワー／緑豆もやし／青梗菜 ／のざわな	お菓子 牛乳	野沢菜ご飯 牛乳
10 ／ 木	レーズンバターロール 鮭フライ アスパラとふわふわ卵 コンビサラダ かぶのスープ バナナ	レーズンバターロール ／薄力粉／パン粉／調 合油／オリーブ油／マ ヨネーズ／じゃが芋 ／有塩バター	生鮭／卵／かに風味か まぼこ／はんぺん／ス ティックチーズ／牛乳	アスパラ／きゅうり／人参 ／かぶ／バナナ	お菓子 牛乳	じゃがバター 牛乳  ブチダノン
11 ／ 金	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 千草煮 二色和え きやべつともやしの味噌汁 生パイン 牛乳	米／片栗粉／ごま油 ／きび砂糖／白いりごま ／そうめん	豚肩ロース肉／油揚げ ／白味噌／牛乳	玉葱／青ピーマン／赤ピーマン ／ほうれん草／人参／きゅうり ／たくあん／キャベツ／緑豆も やし／パインアップル／小松菜 ／干し椎茸	お菓子 牛乳	煮麺
12 ／ 土	親子丼 小松菜とれんこんの炒め物 かぶの甘酢漬け わかめとねぎの味噌汁 みかん缶	米／きび砂糖／オリ ーブ油／上白糖／食パン ／マヨネーズ	鶏もも肉／卵／けずり 節／生わかめ／白味噌 ／しらす干し／牛乳	玉葱／糸みつば／小松菜 ／れんこん／かぶ／レモン果 汁／長葱／みかん缶	お菓子 牛乳	しらすマヨトースト 牛乳
14 ／ 月	五穀米ご飯 牛肉のオイスターソース炒め 切干大根 きゅうりとツナの和え物 卵の味噌汁 グレープフルーツ	五穀米／米／片栗粉 ／オリーブ油／オイス ターソース／きび砂糖 ／ホットケーキミック ス	牛もも肉／油揚げ／ツ ナ缶／卵／白味噌／ス キムミルク／牛乳	小松菜／切干大根／人参 ／干し椎茸／きゅうり／絹さ や／グレープフルーツ	お菓子 牛乳	蒸しパン 牛乳
15 ／ 火	きつねうどん かしわ天 笹かまのサラダ オレンジ	うどん／きび砂糖／天 ぶら粉／調合油／マヨ ネーズ／米	油揚げ／鶏ささ身／糸 引納豆／ベーコン／牛 乳	糸みつば／キャベツ／大根 ／オレンジ／長葱	お菓子 牛乳	納豆チャーハン 牛乳
16 ／ 水	ピースご飯 かじきの照り焼き 関東煮 アスパラのごま和え 潮汁 生パイン	米／板こんにやく／き び砂糖／白すりごま ／白いりごま／小町麩 ／ロールパン／有塩バ ター／上白糖／薄力粉	めかじき／焼き竹輪 ／赤味噌／なると／卵 ／牛乳	グリーンピース／大根／絹さ や／アスパラ／糸みつば ／パインアップル	お菓子 牛乳	ビスキュイバン 牛乳
17 ／ 木	クロワッサン 鶏の香草焼き ほうれん草とコーンソテー トスフレンチ ジュリアンスープ バナナ 牛乳	クロワッサン／マヨ ネーズ／パン粉／オ リーブ油／上白糖	鶏もも肉／生わかめ ／牛乳／ゼラチン	パセリ／ほうれん草／コー ン缶／きゅうり／トマト ／レタス／人参／キャベツ ／バナナ／グレープフルーツ(ｽﾄﾚｯﾄ ｼﾞｭｰｽ)	お菓子 牛乳	グレープフルーツゼリー リッツ
18 ／ 金	ご飯 さわらのカレー風味揚げ 刻み昆布の煮物 ごぼうの和え物 しめじと大根の味噌汁 ブチダノン	米／薄力粉／調合油 ／きび砂糖／パイシート ／マヨネーズ	さわら／細め昆布／さ つま揚げ／鶏むね肉 ／白味噌／プチダノン ／ロースハム	人参／ごぼう／きゅうり ／赤ピーマン／しめじ／大根	お菓子 牛乳	ハムパイ 麦茶

5月27日は市長選挙の投票日です。皆さんの1票を大切に。



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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	
19 土	ハヤシライス ブロッコリーソテー フレンチサラダ えのき茸のスープ パイン缶	米／オリーブ油／黒蜜	牛肩ロース肉／きな粉 ／牛乳	玉葱／マッシュルーム水煮／グ リンピース缶／ブロッコリー／ にんにく／きゅうり／サニーレ タス／黄ピーマン／えのき茸／ 大根／パイン缶／バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳 お菓子 牛乳
21 月	麦ご飯 かみなり豆腐 大根とツナの煮物 のり和え 水菜の味噌汁 グレープフルーツ	米／押麦／オリーブ油 ／オイスターソース／ きび砂糖／薄力粉／黒 砂糖(粉末)／上白糖／ 調合油	木綿豆腐／豚ひき肉／ ツナ缶／油揚げ／白味 噌／卵／牛乳	にんにく／青ピーマン／赤 ピーマン／干し椎茸／大根 ／えのき茸／ほうれん草／ 緑豆もやし／水菜／グレー プフルーツ	サーターアンダーギー 牛乳 お菓子 牛乳
22 火	たらこの和風クリームパスタ 粉ふき芋 カラフルサラダ わかめスープ オレンジ	スパゲッティ／オリ ーブ油／じゃが芋／白 いりごま／米	生クリーム／スキムミ ルク／たらこ／生わか め／牛乳	小葱／パセリ／きゅうり／ ミニトマト／コーン缶／ キャベツ／オレンジ	梅しご飯 牛乳 バナナ 牛乳
23 水	たけのご飯 金目鯛の煮付け ひじきとおからの豆乳煮 小松菜のナムル風 なすの味噌汁 ゴールドキウイ	米／きび砂糖／オリ ーブ油／白いりごま／ご ま油／薄力粉／有塩バ ター／上白糖	油揚げ／金目鯛／干ひ じき(干し以釜、乾)／お から／豆乳／白味噌／ スキムミルク／卵／牛 乳	たけのご水煮／人参／生姜 ／干し椎茸／糸みつば／小 松菜／なす／玉葱／ゴール ドキウイ	ミルククッキー 牛乳 お菓子 牛乳
24 木	ふんわり食パン キャベツ入りハンバーグ いんげんときのこのソテー 海藻サラダ 卵スープ バナナ 牛乳	ふんわり食パン／パン 粉／オリーブ油／上白 糖	合ひき肉／卵／牛乳／ むきえび／ヨーグルト ／ゼラチン	玉葱／キャベツ／いんげん ／しめじ／きゅうり／レタ ス／パセリ／バナナ／いち ごジャム	ヨーグルトゼリー いちごソース お菓子 牛乳
25 金	ご飯 鶏のから揚げ きんぴら 春雨ときゅうりの酢の物 麩のお吸い物 生パイン	米／片栗粉／調合油／オリ ーブ油／きび砂糖／ごま 油／春雨／上白糖／小町麩 ／ホットケーキミックス／ 白玉粉	鶏もも肉／かにフレー ク／粉チーズ／スキム ミルク	ごぼう／人参／きゅうり／ レモン果汁／糸みつば／パ インアップル	ボンデケーキ ほうじ茶 お菓子 牛乳
26 土	麻婆丼 じゃが芋煮 即席漬け 小松菜の味噌汁 もも缶	米／オリーブ油／きび 砂糖／片栗粉／ごま油 ／じゃが芋／あられ／ 調合油	木綿豆腐／豚ひき肉／ 赤味噌／油揚げ／白味 噌／牛乳	長葱／生姜／にんにく／小 葱／キャベツ／人参／きゅ うり／小松菜／もも缶	あられ 牛乳 お菓子 牛乳
28 月	五穀米ご飯 ホイコーロー こんにやく煮 もやしとわかめの和え物 えのきの味噌汁 ゴールドキウイ	五穀米／米／片栗粉／ オリーブ油／板こんに やく／きび砂糖／ご ま油／食パン／マーガ リン	豚もも肉／生わかめ／ 白味噌／牛乳	キャベツ／青ピーマン／緑 豆もやし／えのき茸／ほう れん草／ゴールドキウイ	シュガートースト 牛乳 お菓子 牛乳
29 火	黒糖ロール 鮭のコーンマヨ焼き アスパラのソテー 大根と水菜のサラダ ミネストローネ バナナ	黒糖ロール／マヨネ ーズ／有塩バター／じゃ が芋／オリーブ油／き び砂糖／もち米／片栗 粉	生鮭／ちりめんじゃこ ／ベーコン／豚ひき肉 ／牛乳	コーン缶／コーンクリーム缶／アスパラ ／大根／水菜／キャベツ／人参／玉葱／にん にく／カットトマト缶／パセリ／バナナ ／生しいたけ(園床栽培、生)／生姜	真珠蒸し 牛乳 お菓子 牛乳
30 水	緑黄色野菜ふりかけご飯 ささみのごまだれ焼き さくさく炒め きゅうりとトマトの和え物 わかめのすまし汁 オレンジ	米／白いりごま／白す りごま／きび砂糖／ご ま油／オイスターソー ス／薄力粉／有塩バ ター	鶏ささ身／油揚げ／生 わかめ／卵	小松菜／人参／きゅうり／ トマト／オレンジ／空豆	そら豆のマドレーヌ 紅茶 チーズ 麦茶
31 木	さつぱりうどん さつま芋の天ぷら れんこんサラダ グレープフルーツ	うどん／天ぷら粉／調 合油／マヨネーズ／白 すりごま／米／オリ ーブ油	油揚げ／さつま芋／白 味噌／鶏むね肉／牛乳	小松菜／れんこん／人参／ グレープフルーツ／玉葱／ グリンピース缶	チキンピラフ 牛乳 お菓子 牛乳

月平均栄養価 エネルギー 598Kcal タンパク質 22.3g 脂質 20.0g

