

5月 予定献立表

平成28年5月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
2(月)	おかし 牛乳	鯉のぼりご飯 鶏のから揚げ 果物 焼き野菜のマリネ 厚揚げ入り味噌汁	柏餅 牛乳	人参、油揚げ、鮭、黄パプリカ、きゅうり、レーズン、上新粉、小豆、アスパラ、かぼちゃ、じゃこ、コーン 鶏もも、玉ねぎ、生姜、にんにく、ねぎ、キャベツ、えのき、厚揚げ、豚肉、小松菜、煮干しだし、味噌	幼 666 乳 597	34.9 29.1
3(火)		憲法記念日			幼 乳	
4(水)		みどりの日			幼 乳	
5(木)		こどもの日			幼 乳	
6(金)	おかし 牛乳	ご飯 厚揚げの味噌煮 果物 もやしの海苔和え お麩のすまし汁	ドーナツ 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、豚肉、厚揚げ、にんにく、生姜、ねぎ、大根、お麩 もやし、きゅうり、しらす、海苔、ごま、酢、ごま油、バター、砂糖、BP、小麦粉、ココア、牛乳、わかめ	幼 611 乳 569	22.5 21.2
7(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 キャベツのおかか和え 野菜の味噌汁 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、豚肉、もやし、人参、きゅうり、葉ねぎ、にんにく、生姜、三温糖、ごま油、醤油、塩 キャベツ、黄パプリカ、きゅうり、かつお節、ねぎ、大根、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 577 乳 542	24.1 22.4
9(月)	おかし 牛乳	竹の子ご飯 鮭の香味焼き 果物 野菜の胡麻和え 田舎風味噌汁	焼きそば 牛乳	竹の子、油揚げ、塩、鮭、ねぎ、生姜、醤油、みりん、酒、人参、もやし、キャベツ、豚肉、味噌 いんげん、黄パプリカ、きゅうり、すりごま、三温糖、じゃが芋、玉ねぎ、大根、葉ねぎ、煮干しだし	幼 519 乳 493	25.4 23.4
10(火)	果物 牛乳	煮込みうどん かぼちゃのいとこ煮 きゅうりとわかめの酢の物 果物	ケチャップライス 牛乳	ねぎ、人参、大根、しめじ、ごぼう、豚肉、葉ねぎ、塩、みりん、きゅうり、わかめ、キャベツ、しらす かぼちゃ、小豆、だしかつお、だし昆布、玉ねぎ、バター、ピーマン、豚ひき、醤油、三温糖、酢	幼 515 乳 482	19.3 18.5
11(水)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 果物 春雨サラダ 中華風スープ	ジャムトースト 牛乳	玉ねぎ、にら、にんにく、生姜、豚ひき、木綿、味噌、ねぎ、干し椎茸、鶏ひき、えのき、小松菜 春雨、人参、きゅうり、醤油、三温糖、酢、ごま油、食パン、ブルーベリー、だしかつお、だし昆布、塩	幼 560 乳 529	23.6 22.0
12(木)	果物 牛乳	胚芽ロール チキンカツ 果物 ブロッコリーのしらす和え キャベツのスープ	昆布おにぎり 牛乳	鶏むね、胡椒、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン ブロッコリー、人参、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、塩、昆布、だしかつお、醤油、小松菜	幼 525 乳 504	24.0 22.3
13(金)	おかし 牛乳	カレーライス ツナサラダ ほうれん草のスープ 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	玉ねぎ、じゃが芋、豚肉、にんにく、カットマト、バター、カレー粉、ほうれん草、白菜、しめじ、醤油 ツナ、キャベツ、人参、黄パプリカ、きゅうり、三温糖、酢、油、小麦粉、黒糖、BP、スキムミルク	幼 591 乳 551	21.1 19.9
14(土)	おかし 牛乳	中華丼 きゅうりの和え物 もやしの味噌汁 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸、竹の子、青梗菜、豚肉、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、片栗粉 きゅうり、わかめ、黄パプリカ、三温糖、酢、ねぎ、もやし、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 558 乳 527	21.0 19.9
16(月)	おかし 牛乳	炊き込みご飯 鯖の胡麻味噌焼き 温野菜サラダ 大根のすまし汁 果物	煮込みうどん 牛乳	人参、竹の子、油揚げ、鶏肉、鯖、生姜、すりごま、大根、ねぎ、干し椎茸、豚肉、葉ねぎ、醤油、塩 じゃが芋、ブロッコリー、キャベツ、黄パプリカ、マヨネーズ、ケチャップ、小松菜、油揚げ、鶏ひき	幼 556 乳 526	27.8 25.3
17(火)	果物 牛乳	ミートソーススパゲティ 果物 切り干し大根のサラダ かぼちゃスープ	しらすおにぎり 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、豚ひき、にんにく、カットマト、トマトピューレ、ケチャップ、ねぎ、しめじ、かぼちゃ 切干大根、人参、きゅうり、コーン、醤油、三温糖、ごま油、しらす、ごま小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 624 乳 570	22.3 20.8
18(水)	おかし 牛乳	ご飯 厚揚げ入り麻婆春雨 果物 もやしのナムル かぶの味噌汁	揚げパン 牛乳	玉ねぎ、にら、椎茸、竹の子、春雨、豚ひき、厚揚げ、にんにく、生姜、三温糖、片栗粉、きな粉 もやし、人参、きゅうり、ごま油、塩、ねぎ、かぶ、ごぼう、葉ねぎ、鶏肉、煮干しだし、味噌、醤油	幼 587 乳 548	24.0 22.2
19(木)	果物 牛乳	バターロール コロッケ 果物 アスパラのサラダ トマトと大根のスープ	中華おこわ 牛乳	じゃが芋、人参、玉ねぎ、豚ひき、ソース、大根、トマト、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布 アスパラ、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、酢、オリーブオイル、竹の子、干し椎茸、豚肉	幼 538 乳 514	21.0 19.9
20(金)	おかし 牛乳	そぼろ丼 ひじきの煮物 豆腐の味噌汁 果物	りんごのケーキ 牛乳	鶏ひき、玉ねぎ、生姜、ほうれん草、もやし、コーン、ごま油、ねぎ、わかめ、豆腐、葉ねぎ、味噌 (ひじき、人参、白滝、えのき、油揚げ、さつま揚げ、いんげん、だしかつお、だし昆布、醤油、りんご)	幼 596 乳 553	25.2 23.3
21(土)	おかし 牛乳	ピラフ 鶏のトマト煮 果物 ほうれん草とコーンのスープ	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、鶏肉、バター、ねぎ、コーン、ほうれん草 カットマト、キャベツ、小松菜、油、だしかつお、だし昆布、三温糖、醤油、塩	幼 573 乳 539	26.1 24.0
23(月)	おかし 牛乳	ご飯 鱈フライ 果物 小松菜のお浸し お麩の味噌汁	マカロニ洋風煮 牛乳	あじ、小麦粉、油ケチャップ、ソース、ねぎ、キャベツ、お麩、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌 小松菜、人参、もやし、きゅうり、油揚げ、醤油、塩、玉ねぎ、ピーマン、鶏ひき、マカロニ、小麦粉	幼 526 乳 497	25.5 23.5
24(火)	果物 牛乳	坦々麺 大根サラダ 厚揚げと鶏の煮物 果物	野菜ビスケット 牛乳	ねぎ、もやし、干し椎茸、竹の子、豚ひき、玉ねぎ、葉ねぎ、ごま、味噌、厚揚げ、鶏肉、しめじ、片栗粉 大根、人参、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、醤油、三温糖、酢、ごま油、かぼちゃ、BP、小麦粉、牛乳	幼 676 乳 625	32.8 29.2
25(水)	おかし 牛乳	ハヤシライス ひじきのサラダ ポテトスープ 果物	ジャムサンド 牛乳	玉ねぎ、豚肉、トマトピューレ、トマトジュース、にんにく、ねぎ、じゃが芋、えのき、小松菜、だしかつお ひじき、人参、キャベツ、きゅうり、しらす、ごま、オリーブオイル、マーガリン、イチゴジャム、醤油、塩	幼 618 乳 573	21.2 20.0
26(木)	果物 牛乳	レーズンパン 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ コーンスープ 果物	鮭おにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、えのき、木綿、鶏ひき、胡椒、パン粉、ゼラチン、醤油、大根、みりん、大葉、鮭、塩 かぼちゃ、きゅうり、チーズ、マヨネーズ、ねぎ、わかめ、クリームコーン、コーン、葉ねぎ、だしかつお	幼 587 乳 544	25.5 23.4
27(金)	おかし 牛乳	豚バラご飯 ささ身のチーズフライ グリーンサラダ ワンタンスープ 果物	フルーツ寒天 牛乳	豚バラ、干し椎茸、竹の子、ひじき、水菜、アスパラ、ブロッコリー、スナックエンドウ、きゅうり、コーン ささ身、チーズ、ねぎ、えのき、小松菜、鶏ひき、ワンタンの皮、、じゃこ、玉ねぎ、パイン、モモ、みかん、いちご	幼 663 乳 608	31.3 28.1
28(土)	おかし 牛乳	ビビンバ丼 ポテトサラダ わかめスープ 果物	おかし 牛乳	豚ひき、玉ねぎ、人参、もやし、きゅうり、コーン、醤油、味噌、三温糖、ごま油、塩、片栗粉 じゃが芋、きゅうり、ツナ、大豆マヨネーズ、ねぎ、えのき、わかめ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 589 乳 552	21.7 20.5
30(月)	おかし 牛乳	ご飯 鮭の照り焼き 果物 野菜の胡麻味噌和え 油揚げの味噌汁	さつま芋ケーキ 牛乳	鮭、生姜、醤油、みりん、ねぎ、人参、キャベツ、油揚げ、小松菜、煮干しだし、味噌、さつま芋 じゃが芋、ブロッコリー、なす、黄パプリカ、すりごま、いりごま、BP、スキムミルク、小麦粉	幼 602 乳 559	25.2 23.3
31(火)	果物 牛乳	カレーうどん 筑前煮 かぶの昆布和え 果物	ツナおにぎり 牛乳	ねぎ、しめじ、豚肉、油揚げ、小松菜、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ソース、かぶ、きゅうり、キャベツ 竹の子、人参、椎茸、ごぼう、鶏肉、絹さや、だしかつお、だし昆布、三温糖、ツナ、ごま油、塩昆布	幼 582 乳 536	26.2 23.9

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	565	19.8	平均値	幼	584	24.9
	乳児	490	17.2		乳	545	22.9