

30年度

5月

こんだてひょう

日	曜	乳児朝のおやつ	献立名	昼食			15時のおやつ	エネルギー(kcal)	
				主な材料名				蛋白質(g)	
				からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの		食塩相当量(g)	乳児
1	火	フルーツミックス100	ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ チーズ	和牛モロヘニ	精白米	グリーンピース キョウリ たまねぎ スイートコーン にんじん オリーブ ぶなしめじ まいたけ	★いちごゼリー★	451	499
2	水	ヤクルト	青菜じゃこごはん エビフライ ウィンナー スパゲティサラダ 付け 合せ(ブロッコリー・キャベツ) 春野菜スープ カブゼリー	しらす干し ウィンナー え びフライ	スパゲティ 精白米 じゃがいも オリーブオイル マヨネーズ	青菜ふりかけ キョウリ たまねぎ にんじん ブロッコリー	かしわ餅 (乳児はわらび餅) お茶	535	623
7	月	ヨーグルト	しらすごはん ささみのチーズ焼き 付け合せ(ブロッコリー) けんちん 汁	しらす干し 成鶏ささ身 ブロッコリー	精白米 さといも マヨネーズ	大根 にんじん 葉ねぎ ブロッコリー	お菓子(おとっとと) ミルクココア	508	543
8	火	バナナ	ごはん ハンバーグ ジャガ芋のバター味 付け合せ(コー ン) みそ汁(油揚げ、えのきだけ) チーズ	油揚げ いわし丸干し ハンバーグ ブロッコリー	精白米 じゃがいも バター	えのきだけ にんじん 葉ねぎ	★抹茶プリン★	613	723
9	水	チュルルン	ロールパン ポークビーンズ ごぼうサラダ オレンジ	だいたい ぶた中か	ロールパン じゃがいも ごま サラダ油 マヨネーズ	グリーンピース キョウリ たまねぎ にんじん オリーブ オイル	原宿ドック りんごジュース	567	602
10	木	カルピス	ごはん タラのちゃんちゃん焼き キャベツのゆかりあえ かきたま汁	まだら 卵	精白米 上白糖 バター	キャベツ ゆかり たまねぎ にんじん 葉ねぎ ビーツ えのき だけ ぶなしめじ	★きな粉マカロニ★ 牛乳	479	551
11	金	オレンジジュース	鶏ごぼうごはん 肉じゃがコロケ 付け合せ(ミトマ) 味噌汁(キャベツ・しめじ)	油揚げ いわし丸干し 若鶏モロヘニ	精白米 サラダ油 合成 清酒	キャベツ ごぼう ミトマ にんじん 葉ねぎ ぶなしめじ	ロアヌバナナ ヤクルト	372	394
12	土	ゼリー	土曜保育				コロソバ お茶	104	76
14	月	ヨーグルト	中華丼 野菜フライ ブロッコリーのごまあえ もやしスープ チーズ	ぶた大モロヘニ うずら卵 むきえび	精白米 上白糖 ごま ごま油 野菜フライ	キャベツ こまつな たけのこ たまねぎ にんじん 葉ねぎ はくさい 黄ピーマン ブロッコリー りよくとうもろこし 乾しいたけ	★ババロア★	525	572
15	火	野菜ジュース	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 付け合せ(ミトマ) のっぺい汁	紅鮭	精白米 さといも 本 みりん	こんにゃく ごぼう 大根 ミトマ にんじん 葉ねぎ ぶなしめじ	豆乳ウエハース ミロ	434	515
16	水	オレンジジュース	焼きビーフン ギョウザ わかめスープ りんご	ぶた大モロヘニ むきえび	ビーフン ごま ごま油	キャベツ にんじん ピーマン りんご しいたけ わかめ	ぶどうゼリー	188	173
17	木	牛乳	みそラーメン 春巻き 付け合せ(ブロッコリー) バナナ	焼き豚	中華めん サラダ油 バター 春巻き マヨネーズ	スイートコーン にんじん 葉ねぎ ブロッコリー ほうれんそう りよくと うもやし パナ	★ハッシュドポテト★ お茶	400	444
18	金	カルピス	枝豆コーンごはん 鶏のからあげ フライドポテト(7オリ) マカロニサラダ チュルルン チーズ	成鶏モロヘニ ブロッコリー	わかめ 精白米 白ごま サラダ油 合成清酒 マヨネーズ 冷凍フライドポ テト	えだまめ キョウリ しょうが スイートコーン にんじん にんにく のり	ショートケーキ ジョアプレーン	618	696
19	土	ヤクルト	土曜保育				お菓子(ジャムクッキー) お茶	139	142
21	月	りんごジュース	ごはん ナゲット ツナ入り卵焼き 付け合せ(ミトマ) 具だくさんみそ汁 チーズ	油揚げ サラダ油 卵 ブロッコリー	精白米 上白糖 サラ ダ油 合成清酒	キャベツ ごぼう 大根 たまねぎ ミトマ にんじん 葉ねぎ	たべっこ動物 牛乳	608	681
22	火	ヤクルト	ごはん 鶏肉の照り焼き 付け合せ(キャベツ) 味噌汁(大根・たまねぎ) りんご	いわし丸干し 若鶏モロ ヘニ	精白米 上白糖 サラ ダ油 本みりん	キャベツ 大根 たまねぎ りんご わかめ	★ココアプリン★	592	694
23	水	オレンジジュース	カレーうどん 白身魚フライ ほうれん草のごま和え チーズ	油揚げ 和牛モロヘ ニ 白身魚	うどん 上白糖 ごま	こまつな たまねぎ ほうれんそう にんじん	いちごムース	413	464
24	木	カルピス	黒糖ロールパン かぼちゃシチュー シーザーサラダ バナナ	ベーコン 成鶏モロヘ ニ 牛乳 脱脂粉乳	ロールパン 黒砂糖	かぼちゃ こまつな たまねぎ スイートコーン ミトマ にんじん ブロッコリー レタス パナ	★わかめおにぎり★ お茶	568	662
25	金	フルーツミックス100	ごはん 豚肉のオイスター炒め ブロッコリーとコーンのゴマサ ラダ 豆乳みそ汁	油揚げ 豆乳 いわし丸 干し ぶた大モロヘニ	精白米 ごま 合成清 酒 本みりん	キャベツ 大根 にんじん 葉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー ぶなしめじ	お菓子(パームケーキ) 牛乳	555	620
26	土	チュルルン	土曜保育				お菓子(ばりんこ) お茶	63	43
28	月	ヨーグルト	マーボナス丼 味噌汁(とうふ・油揚げ) キャベツとツナのマヨ和 え バナナ チーズ	木綿豆腐 油揚げ い わし丸干し サラダ油 挽ミンチ	精白米 合成清酒 マ ヨネーズ	キャベツ たまねぎ なす にんじん 葉ねぎ パナ	★ホットケーキ★ 牛乳	490	528
29	火	ゼリー	ごはん さばの味噌煮 キョウリとかにかまの酢の物 すまし汁(麩・えのきだけ) オレンジ	しらす干し まさば か にかま	焼きふ 精白米 上白 糖	キョウリ しょうが 葉ねぎ オリーブ えのきだけ わかめ	加ゆみせんべい カルピス	545	632
30	水	バナナ	豚丼 ツナコーンサラダ みそ汁(かぼちゃ) 小魚	油揚げ いわし丸干し サラダ油	精白米 上白糖 マヨネーズ	かぼちゃ キョウリ たまねぎ スイートコーン にんじん 葉ねぎ	★スキムミルクプリン★	509	594
31	木	野菜ジュース	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 春雨サラダ みかん缶	和牛モロ	精白米 はるさめ 合 成清酒 本みりん	キョウリ ごぼう にんじん みかん缶	米粉のケーキ (1歳児はさつま芋と 栗のタルト) ヤクルト	502	602

*18日(金)は、誕生会です。

*3時のおやつの☆印は、手作りまたは少し手を加えています。

*2日(水)は、名手保育園と合同メニューです。