

28年度

5月

献立表

粉河保育園

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				乳児	幼児	
				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				
2	月	お菓子 お茶	ふりかけごはん エビフライ ウィンナー スパゲティサラダ プロコリの塩茹で きゅうり オニオンスープ チュルルン	エビフライ ウィン ナー 脱脂粉乳 ふり かけ	精白米 スパゲティ マヨネーズ	きゅうり にんじん 玉ねぎ パセリ	かしわ餅 お茶	439 11.3 0.9	491 13.8 1.1	
3	火	憲 法 記 念 日								
4	水	み ど り の 日								
5	木	こ ど も の 日								
6	金	チュルルン	カレーうどん しゅうまい 付け合せ(プロコリの塩ゆで) パイン缶	豚肉 油揚げ しゅう まい	うどん	玉ねぎ にんじん 青ねぎ プ ロコリ パイン缶	ヨーグルト	401 12.5 2.8	460 15 3.6	
7	土	りんごジュース	土 曜 保 育				お菓子 お茶			
9	月	ヨーグルト	ごはん 筑前煮 かぼちゃひき肉フライ 付け合せ(プロコリ) しらす	鶏肉 かぼちゃひき肉 フライ しらす 脱脂 粉乳	精白米 マヨネーズ	レンコン にんじん 大根 い んげん こんにゃく プロコリ	お菓子 ヤクルト	507 15.3 1	528 15.7 1.3	
10	火	りんごジュース	三色サンドイッチ コンスープ チーズ セリー	ロースハム 卵 プロ セスチーズ	食パン マヨネーズ マーガリン	きゅうり コーン パセリ	★鶏そぼろ おにぎり★ お茶	497 17.5 2.3	553 20.8 2.8	
11	水	お菓子 お茶	鶏ごぼうごはん たけのこの天ぷら 付け合せ(プロコリの塩 ゆで) みそ汁 りんご	鶏肉 油揚げ 木綿豆 腐 脱脂粉乳	精白米	ごぼう にんじん いんげん たけのこのこ プロコリ わかめ 青ネギ りんご	★さつまいも 煮しパン★ 牛乳	380 13.7 1.5	430 16.5 1.9	
12	木	ヤクルト	他人丼 じゃがいもの和風ツナマヨ焼き バナナ チーズ 小魚	牛肉 ツナフレーク プロセスチーズ 脱脂 粉乳 いわし丸干し 卵	精白米 マヨネーズ じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 青ネギ バ ナナ	★スキム ミルクプリン★	561 18.7 1.1	635 22.1 1.3	
13	金	りんご	ごはん 豚肉のしょうが焼き 付け合せ(キャベツ) かき玉汁 パイン缶	豚肉 卵 脱脂粉乳	精白米 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ 青ネギ しょうが キャベツ パイン缶	カステラドーナツ カルピス	527 18.4 0.6	616 22.6 0.7	
14	土	スポロン	土 曜 保 育				お菓子 お茶			
16	月	お菓子 お茶	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の白和え みそ汁 チーズ	鮭 木綿豆腐 油揚げ プロセスチーズ 脱脂 粉乳	精白米	ほうれん草 にんじん こん にゃく 大根 玉ねぎ 青ネギ	★フライド ポテト★ お茶	417 19.3 1.6	449 21.2 1.9	
17	火	チュルルン	チャンポン チキンナゲット オレンジ とっとチーズ	豚肉 チキンナゲット とっとチーズ	中華麺	キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ 青ネギ ケチャップ オレンジ	★フルーツ ヨーグルト★	322 13.9 0.4	378 17.3 0.6	
18	水	牛乳	ごはん 鶏とうずらの大根煮 小松菜の納豆和え バナナ しらす	鶏肉 うずら卵 納豆 しらす 脱脂粉乳	精白米	大根 にんじん 小松菜 ひじ き バナナ	お菓子 カルピス	484 16.4 0.6	513 16.2 0.6	
19	木	チーズ お茶	ロールパン ポークビーンズ ゴボウサラダ パイン缶 小魚	豚肉 大豆 いわし丸 干し	ロールパン マヨ ネーズ	玉ねぎ にんじん じゃがいも グリーンピース ごぼう ごま パイン缶	★ゆかりじゃこ おにぎり★ お茶	552 24.5 2.9	626 26.3 3.1	
20	金	りんご	わかめごはん エビフライ 鶏のから揚げ スパゲティサラダ プロコリの塩ゆで チュルルン チーズ	エビフライ 鶏肉 プ ロセスチーズ 脱脂粉 乳	精白米 マヨネーズ スパゲティ	わかめ きゅうり にんじん プロコリ	ショートケーキ ジョアマスクット	606 22.4 1	824 25.6 1.2	
21	土	ヤクルト	土 曜 保 育				お菓子 お茶			
23	月	ヨーグルト	ごはん 大豆のひじき煮 さつまいもの天ぷら 付け合せ(プロコリの塩ゆで) オレンジ	大豆 油揚げ 脱脂粉 乳	精白米 さつまいも	ひじき にんじん いんげん プロコリ オレンジ	お菓子 ヤクルト	460 12.6 0.5	505 13.6 0.6	
24	火	お菓子 お茶	キャベツとベーコンのクリームパティ 三色サラダ りんご 小魚	ベーコン カニカマ いわし丸干し 脱脂粉 乳	スパゲティ	キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし きゅうり りんご	★バナナスコーン★ 牛乳	485 17.0 1.4	562 20.6 1.7	
25	水	牛乳	鶏マヨ丼 春雨サラダ みそ汁 とっとチーズ	鶏肉 錦糸卵 とっと チーズ 脱脂粉乳	精白米 マヨネーズ じゃがいも	海苔 きゅうり にんじん 春 雨 わかめ 玉ねぎ 青ネギ	お菓子 ミルクココア	525 19.0 1.5	563 19.5 1.8	
26	木	オレンジジュース	ハヤシライス コールスローサラダ パイン缶 チーズ	牛肉 プロセスチーズ 脱脂粉乳	精白米 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ しめじ グ リーンピース キャベツ コー ン きゅうり パイン缶	★フレンチ トースト★ カルピス	574 12.1 1.6	660 13.8 2	
27	金	ヤクルト	ひじきごはん 白身魚フライ プロコリの胡麻和え みそ汁 バナナ	白身魚フライ 脱脂粉 乳 油揚げ 木綿豆腐	精白米	にんじん いんげん プロコリ ごま 大根 わかめ 青ネギ バナナ	お菓子 スポロン	416 14.3 1.6	450 16.8 2	
28	土	チーズ お茶	土 曜 保 育				お菓子 お茶			
30	月	バナナ	ごはん 焼きししゃも 付け合せ(れんこんきんぴら) にゅうめん チーズ	ししゃも 脱脂粉乳 プロセスチーズ	精白米 そうめん	レンコン にんじん ごま 青 ネギ	★いちごゼリー★	371 19 2.3	428 23.1 2.8	
31	火	お菓子 お茶	中華丼 コロケ 付け合せ(プロコリ) パイン缶 小魚	豚肉 うずら卵 コ ロケ 脱脂粉乳 い わし丸干し	精白米	小松菜 白菜 干しいたけ にんじん 玉ねぎ プロコリ パイン缶	お菓子 ヤクルト	426 12.6 0.8	467 14.8 1	

*2日(月)は、名手保育園との合同メニューです。
 *20日(金)は、誕生会です。
 *15時の☆印は手作り、又は少し手を加えています。
 *__線はすみれ組のリクエストメニューです