

5月献立表(一般)

(◎10時おやつ ○3時おやつ)  
 ☆行事食・イベントメニュー  
 ★手作りおやつ  
 ◇粉河保育園オリジナルメニュー

※仕入れ材料の都合により献立の内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

		木	金
		1	2
昼食			ロールパン (1歳児は食パン) 鶏のカレーチーズ焼き マカロニサラダ ポトフ風スープ
	10時(乳児)		あんぱんまんせんべい
	3時		お茶 ★なめしおにぎり
	熱や力になるもの		ロールパン、マヨネーズ、マカロニ、じゃがいも、◎あんぱんまんせんべい、◎米
	血や肉や骨になるもの		鶏肉、チーズ、ウインナー
	体の調子を整えるもの		ブロッコリー、パセリ、きゅうり、人参、玉ねぎ、◎お茶、◎薬飯
	調味料		塩、胡椒、片栗粉、カレー粉、コンソメ
		507(426)kcal 28.5(18.5)g 17.5(14.4)g	2.3(1.9)g

春の遠足

		5	6	7	8	9	
昼食			ご飯 鯖のいり焼き さつまいもの昆布煮 味噌汁(ふ・えのき・わかめ) キャンディチーズ	きつねうどん 肉団子 ほうれんそうの磯和え ミニゼリー	ブルコギ丼 揚げしゅうまい 玉子スープ(豆腐・わかめ) キャンディチーズ		
10時(乳児)			ポーロ	あんぱんまんせんべい	白い風船		
3時			牛乳 ★ココア蒸しパン	牛乳 ★ビザトースト	お茶 源氏パイ		
熱や力になるもの			米、砂糖、さつまいも、卵、◎ポーロ、◎蒸しパンミックス、◎ココア	うどん、ニコニコゼリー、◎あんぱんまんせんべい、◎食パン	米、いりごま、ごま油、油、◎白い風船、◎源氏パイ		
血や肉や骨になるもの			鯖、キャンディチーズ、◎牛乳	豚付けあげ、肉団子、◎牛乳、◎チーズ	牛肉、しゅうまい、卵、豆腐、キャンディチーズ		
体の調子を整えるもの			人参、玉ねぎ、生薬、刻み昆布、えのき、わかめ、ねぎ	ブロッコリー、ほうれんそう、人参、白ねぎ、刻みり、◎ピーマン、◎コーン、◎パセリ	玉ねぎ、人参、小松菜、ブロッコリー、ねぎ、わかめ、◎お茶		
調味料			酒、醤油、みりん、だし、味噌	醤油、だし、◎ケチャップ	焼肉のたれ、みりん、醤油、塩、だし		
507(426)kcal(1)5食単位		617(563)kcal 21.8(19.4)g 20.2(18.8)g	1.8(1.5)g	427(394)kcal 18.6(15.8)g 11.7(11.5)g	2.5(2.1)g	640(573)kcal 21.8(19)g 28.6(26.9)g	2.1(2)g
		12	13	14	15	16	
昼食		ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁(さつまいも・えのき)	カルシウムチャージハン 春巻 中華スープ 果物(バナナ)	しょうゆラーメン じゃがバター ツナサラダ	ロールパン (1歳児は食パン) クリームシチュー トマトマカロニソテー 果物(バナナ)	ご飯 鶏の照り焼き キャベツサラダ 味噌汁(大根・人参)	
10時(乳児)		ビスコ	ポーロ	星食べよ	マンナビスケット	白い風船	
3時		★フルーツポンチ	お茶 かつばえびせん	お茶 ★味噌おにぎり	お茶 ミルクまんじゅう	牛乳 ★さつまいも蒸しパン	
熱や力になるもの		米、砂糖、さつまいも、◎ビスコ	米、油、ごま油、◎ポーロ、◎かつばえびせん	ラーメン、ごま油、じゃがいも、バター、マヨネーズ、◎星食べよ、◎米、◎砂糖	ロールパン、じゃがいも、油、マカロニ、マヨネーズ、◎マンナビスケット、◎ミルクまんじゅう	米、油、マヨネーズ、白いりごま、砂糖、◎白い風船、◎蒸しパンミックス、◎さつまいも	
血や肉や骨になるもの		鯖、かつおぶし	豚ミンチ、ちりめんじゃこ、春巻き	豚肉、ツナフレーク	鶏肉、牛乳	鶏肉、ちくわ、◎牛乳	
体の調子を整えるもの		ほうれんそう、人参、えのき、ねぎ、◎バナナ、◎みかん缶、◎もも缶	玉ねぎ、ひじき、人参、小松菜、コーン、ブロッコリー、白菜、ねぎ、バナナ、◎お茶	もやし、わかめ、ねぎ、パセリ、人参、ブロッコリー、◎お茶	人参、ブロッコリー、ピーマン、コーン、玉ねぎ、トマト缶、バナナ、◎お茶	ブロッコリー、キャベツ、人参、大根、ねぎ	
調味料		酒、塩、醤油、味噌、だし	醤油、塩、胡椒、中華だし	だし、醤油、中華だし、みりん、塩、胡椒、◎味噌	シチューミックスクリーム、ケチャップ、ウスターソース	醤油、酒、みりん、味噌、だし	
507(426)kcal(1)5食単位		357(370)kcal 15.3(14.7)g 3.4(6.1)g	421(347)kcal 10(7.6)g 10.6(7.9)g	435(448)kcal 15.8(15.2)g 11(11.5)g	3(3.1)g	557(474)kcal 25.2(20.3)g 13.2(11.3)g	1.7(1.4)g
		19	20	21	22	23	
昼食		ご飯 豚カツ ほうれん草の炒め物 味噌汁(里芋) キャンディチーズ	★誕生日会メニュー チキンライス ハンバーグ・ウインナー マカロニサラダ ソテー(大根) ミニゼリー	カレーライス ツナポテト ヨーグルト	ご飯 油淋鶏 もやしのナムル ワタンスープ	郷土料理(フランス) ロールパン (1歳児は食パン) 3・4・5歳児 フランスパン ベーコンと野菜のキッシュ コールスローサラダ コーンスープ	
10時(乳児)		あんぱんまんせんべい	餅の宿	ビスコ	白い風船	ポーロ	
3時		お茶 ★大きなおぼろ	オレンジジュース ★ケーキ	牛乳 あんぱん	お茶 たいやき(カスタード)	お茶 ★きつねおにぎり	
熱や力になるもの		米、油、里芋、◎あんぱんまんせんべい、◎砂糖	米、マカロニ、マヨネーズ、ニコニコゼリー、◎餅の宿、◎イチゴロール	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、◎ビスコ、◎あんぱん	米、油、砂糖、ごま油、ワタンスープ、すりごま、◎白い風船、◎たいやき	米、油、砂糖、◎いりごま	
血や肉や骨になるもの		豚カツ、キャンディチーズ、◎きな粉	鶏肉、ハンバーグ、ウインナー、◎ホイップ	牛肉、ツナフレーク、ヨーグルト、◎牛乳	鶏からあげ	ベーコン、卵、牛乳、チーズ、◎油揚げ	
体の調子を整えるもの		ブロッコリー、ほうれんそう、しめじ、人参、ねぎ、◎お茶	玉ねぎ、ミックスベジタブル、ブロッコリー、キャベツ、人参、大根、パセリ、◎オレンジジュース	人参、玉ねぎ、パセリ	白ねぎ、もやし、ほうれんそう、人参、わかめ、◎お茶	ほうれんそう、キャベツ、人参、コーン、胡瓜、◎お茶	
調味料		ウスターソース、塩、胡椒、醤油、味噌、だし	ケチャップ、コンソメ、胡椒、塩	カレーフレーク、塩、胡椒	酢、酒、醤油、中華だし、塩	胡椒、ケチャップ、コールスロードレッシング、コーンクリームソース、◎醤油	
507(426)kcal(1)5食単位		492(402)kcal 18.9(14)g 12.6(10.2)g	642(620)kcal 18.7(18.1)g 21.3(20.9)g	710(698)kcal 22.6(21)g 24.1(24.9)g	1.8(1.7)g	506(477)kcal 16.7(14.7)g 17.9(16.1)g	3.4(3.2)g
		26	27	28	29	30	
昼食		ご飯 鯖の味噌焼き 切干大根の煮付け 味噌汁(えのき・人参・わかめ) もも缶	牛丼 ほうれんそうの白和え 味噌汁(白菜・人参) みかん缶	ベーコンサラダ チンゲンサイの炒め煮 ミネストローネ とろけるプリン	ご飯 白身魚フライ チンゲンサイの炒め煮 味噌汁(大根・人参) キャンディチーズ	ロールパン (1歳児は食パン) ポークカレー ブロッコリーのゴマドレサラダ ソテー(白菜・人参) あんぱんまんせんべい	
10時(乳児)		たべっこ動物	星食べよ	果物(バナナ)	マンナビスケット	あんぱんまんせんべい	
3時		お茶 ぼたぼた焼き	ミロ ムーンライトクッキー	お茶 ★ラスク	牛乳 ★ジャムサンド	お茶 ★フライドポテト	
熱や力になるもの		米、砂糖、油、◎たべっこ動物、◎ぼたぼた焼き	米、砂糖、すりごま、◎星食べよ、◎ムーンライトクッキー	米、マーガリン、油、ポテトサラダ、マヨネーズ、◎葱、◎砂糖	米、油、砂糖、◎マンナビスケット、◎食パン、◎いちごジャム	ロールパン、じゃがいも、砂糖、油、すりごま、マヨネーズ、ごま油、青りんごゼリー、◎あんぱんまんせんべい、◎ポテト	
血や肉や骨になるもの		鯖、油揚げ	牛肉、豆腐、◎牛乳	ベーコン、大豆	白身フライ、油揚げ、キャンディチーズ、◎牛乳	豚肉、大豆	
体の調子を整えるもの		切り干し大根、人参、グリーンピース、えのき、わかめ、もも缶、◎お茶	玉ねぎ、ねぎ、ほうれんそう、人参、白菜、みかん缶	玉ねぎ、マッシュルーム、ミックスベジタブル、きゅうり、人参、パセリ、◎バナナ、◎お茶	ブロッコリー、チンゲン菜、人参、玉ねぎ、大根、ねぎ	玉ねぎ、ピーマン、人参、ブロッコリー、カリフラワー、白菜、パセリ、◎お茶	
調味料		味噌、みりん、醤油、だし、塩、酒	醤油、みりん、酒、だし、味噌、◎ミロ	塩、コンソメ、胡椒、ケチャップ	ウスターソース、ケチャップ、醤油、みりん、だし、味噌	ケチャップ、醤油、塩、コンソメ	
507(426)kcal(1)5食単位		497(521)kcal 14.8(15)g 14.3(19.1)g	595(548)kcal 22.3(19.2)g 16.3(17.3)g	608(508)kcal 8.6(8.3)g 19.4(19.3)g	1.8(1.8)g	821(642)kcal 27.1(20.5)g 21.6(18.4)g	1.9(1.8)g