



5月 献立表



令和元年

森の台保育園

日 曜	献立名				あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	補食	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
7 火	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 さわらのごまみりん焼き 春雨サラダ パナナ 麦茶	マシュマロおこし 麦茶	おにぎり 麦茶	煮干し 味噌 さわら	米 じゃが芋 砂糖 ごま 春雨 油 ごま油 コーンフレーク マシュマロ せんべい	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ しょうが 小松菜 わかめ コーン パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶
8 水	チーズ 麦茶	ご飯 コンソメスープ ドライカレー トマトドレッシングサラダ フルーツポンチ 麦茶	りんごゼリー 牛乳	トースト 麦茶	豚肉 牛乳 チーズ	米 マカロニ 砂糖	キャベツ 小松菜 しめじ 玉ねぎ 人参 コーン 黄桃缶 パイン缶 レーズン りんごジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ トマトドレッシング 麦茶
9 木	蒸し人参 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き 野菜のおかか和え グレープフルーツ 麦茶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	ポテト 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節 牛乳	米 玄米 さつまい 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 玉ねぎ にんにく しょうが 白菜 ほうれん草 人参 グレープフルーツ 南瓜	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩 ペーキングパウダー
10 金	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 じゃが芋のパン粉焼き キャベツとパインのフレンチサラダ オレンジ 麦茶	シュガートースト 牛乳	おにぎり 麦茶	煮干し 味噌 豚肉 牛乳	米 小切麩 じゃが芋 薄力粉 パン粉 片栗粉 油 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖 ボン菓子	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 玉ねぎ コーン キャベツ パイン缶 人参 オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 麦茶
11 土	蒸しじゃが芋 麦茶	ちゃんぽん風うどん わかめの甘酢和え パナナ 麦茶	ひじきおにぎり 小魚 麦茶		豚肉 油揚げ 煮干し	うどん ごま油 砂糖 米 じゃが芋	白菜 玉ねぎ 小松菜 人参 昆布 干しいたけ もやし わかめ パナナ ひじき	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶 だし醤油
13 月	ウエハース 麦茶	豚肉のしょうが焼き丼 春雨スープ 白菜のゆかり和え オレンジ 麦茶	豆乳くずもち 麦茶	蒸しパン 麦茶	豚肉 豆乳 きな粉	米 油 ごま油 春雨 片栗粉 砂糖 ウエハース	玉ねぎ しょうが 万能ねぎ キャベツ ほうれん草 白菜 きゅうり 人参 ゆかり オレンジ	水 だし醤油 料理酒 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 麦茶
14 火	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき ピーマンの和え物 グレープフルーツ 麦茶	キャベツたっぷりお 好み焼き 牛乳	ジャムサンド クラッカー 麦茶	煮干し 味噌 木綿豆腐 鶏肉 豚肉 かつお節 牛乳	米 片栗粉 パン粉 油 ピーマン 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 切干大根 ひじき 人参 万能ねぎ しょうが 小松菜 グレープフルーツ キャベツ 青のり	水 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 穀物酢 麦茶 ペーキングパウダー 中濃ソース
15 水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ひじきの煮物 パイナップル 麦茶	さつまいとりの 甘辛和え 牛乳	おにぎり 麦茶	煮干し 味噌 厚揚げ 赤魚 油揚げ 牛乳	米 小切麩 砂糖 さつまい 油 片栗粉 ごま	昆布 干しいたけ 小松菜 しょうが ひじき 人参 さいいんげん パイナップル 大根	水 こいくちしょうゆ みりん だし醤油 麦茶
16 木	せんべい 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ パナナ 麦茶	クッキー 麦茶	ポテト 麦茶	煮干し 鶏肉	米 マーマレード 油 砂糖 薄力粉 せんべい	大根 チンゲン菜 わかめ キャベツ きゅうり 人参 パナナ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶 ペーキングパウダー
17 金	蒸しじゃが芋 麦茶	野菜パン 野菜スープ 豚肉のトマト煮 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	鶏そぼろおにぎり 小魚 麦茶	トースト 麦茶	豚肉 鶏肉 煮干し	野菜パン 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま 米 じゃが芋	キャベツ コーン 人参 玉ねぎ ピーマン ダイストマト 切干大根 きゅうり オレンジ しょうが	水 チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶
18 土	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げのカレー煮 もやしのしらす和え りんご 麦茶	レーズン蒸しパン 麦茶		煮干し 味噌 厚揚げ 豚肉 しらす	米 さつまい 片栗粉 砂糖 油 ごま油 薄力粉 ボン菓子	昆布 干しいたけ ほうれん草 わかめ 玉ねぎ しめじ 人参 もやし チンゲン菜 りんご レーズン	水 カレー粉 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 だし醤油 麦茶 ペーキングパウダー
20 月	蒸しさつまい 麦茶	麦ご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め じゃが芋のおかか和え パイナップル 麦茶	五平餅 小魚 麦茶	蒸しパン 麦茶	豚肉 かつお節 味噌 煮干し	米 押し麦 油 砂糖 じゃが芋 ごま さつまい	小松菜 人参 コーン 玉ねぎ しょうが にんにく さいいんげん パイナップル	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶 みりん
21 火	せんべい 麦茶	【小満】わかめご飯 味噌汁 かき揚げ キャベツの和風マヨサラダ パナナ 麦茶	こずくまんじゅう 牛乳	トースト 麦茶	味噌 木綿豆腐 干しえび 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ ごま 黒糖まんじゅう せんべい	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ チンゲン菜 なめこ 玉ねぎ アスパラガス 人参 青のり キャベツ コーン 焼きのり パナナ	水 こいくちしょうゆ 麦茶
22 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ 切干大根の炒め煮 グレープフルーツ 麦茶	ココア蒸しパン 麦茶	おにぎり 麦茶	煮干し 味噌 豚肉 木綿豆腐 油揚げ	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ えのき茸 わかめ 玉ねぎ 切干大根 人参 グレープフルーツ 南瓜	水 塩 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー ココア
23 木	ボン菓子 麦茶	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 納豆和え オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	ポテト 麦茶	煮干し さば 味噌 納豆	米 小切麩 砂糖 ボン菓子	昆布 干しいたけ 大根 しめじ しょうが 白菜 ほうれん草 人参 オレンジ ゆかり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
24 金	チーズ 麦茶	ご飯 オニオン中華スープ 豆腐の五目煮 パンバンジー風サラダ パイナップル 麦茶	大学芋 麦茶	トースト 麦茶	煮干し 木綿豆腐 豚肉 鶏肉 チーズ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま さつまい 油	玉ねぎ コーンクリーム パセリ 白菜 人参 きゅうり もやし パイナップル	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶 みりん
25 土	蒸し人参 麦茶	タコライス コンソメスープ 小松菜とツナの和え物 りんご 麦茶	しらすのおにぎり 麦茶		豚肉 ツナ しらす	米 じゃが芋	にんにく キャベツ トマト チンゲン菜 玉ねぎ 小松菜 大根 人参 焼きのり りんご	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 麦茶
27 月	ボン菓子 麦茶	焼きそば コンソメスープ 野菜のごま和え ぶどうゼリー 麦茶	誕生日ケーキ 麦茶	ポテト 麦茶	豚肉 かつお節 クリーム	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま 薄力粉 無塩バター ボン菓子	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり 大根 ほうれん草 コーン 白菜 チンゲン菜 ぶどうジュース アガー	水 中濃ソース チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー
28 火	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 肉じゃが 春野菜のサラダ グレープフルーツ 麦茶	春巻きスティック 牛乳	ジャムサンド クラッカー 麦茶	煮干し 味噌 高野豆腐 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 春巻きの皮 ウエハース	昆布 干しいたけ 白菜 小松菜 玉ねぎ 人参 さいいんげん キャベツ コーン アスパラガス トマト グレープフルーツ 南瓜	水 だし醤油 穀物酢 塩 麦茶
29 水	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鮭のごま照り焼き なめたけ和え パナナ 麦茶	肉まん風カップ 蒸しパン 牛乳	おにぎり 麦茶	煮干し 味噌 鮭 豚肉 牛乳	米 さつまい 小切麩 砂糖 ごま 薄力粉 ごま油 せんべい	昆布 干しいたけ チンゲン菜 白菜 ほうれん草 人参 なめ茸 パナナ にら	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩 ペーキングパウダー
30 木	大根煮 麦茶	マーボー豆腐丼 わかめスープ ラーメン中華和え パイナップル 麦茶	青のりポテト 小魚 牛乳	蒸しパン 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 煮干し 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 中華麺 ごま じゃが芋 油	長ねぎ しょうが にんにく わかめ もやし えのき茸 キャベツ きゅうり 人参 パイナップル 青のり 大根	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 麦茶 塩
31 金	蒸し人参 麦茶	ご飯 コンソメスープ チキンカレー スティックサラダ オレンジ 麦茶	トマト風米粉の フォカッチャ 牛乳	トースト 麦茶	鶏肉 ウインナー 牛乳	米 じゃが芋 油 米粉パンミックス 砂糖	キャベツ しめじ コーン 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 塩 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶 ペーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)	
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)			
幼児	目標準	585	20.5	16.9	87.8	270	2.5	225	0.32	0.36	18	1.8	4.4
幼児	平均量	592	20.4	15.2	91.5	255	3	207	0.36	0.29	44	1.7	5.5
乳児	目標準	475	16.6	13.7	71.3	225	2.3	200	0.25	0.3	18	1.5	3.6
乳児	平均量	495	16.6	12.3	77.2	215	2.6	203	0.3	0.24	37	1.5	4.8

☆納品の状況により献立を変更する場合がございます。
 ☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。
 ☆朝のおやつは乳児のみの提供です。