



# 5月献立表



平成31年度

末広保育園

日付	曜日	10時	お昼	3時	主な材料				Kcal	蛋白質g	脂肪g	糖質g	食塩相当量g	Kcal	蛋白質g	脂肪g	糖質g	食塩相当量g	行事予定	
					(赤)血・肉	(黄)力・体温	(緑)体の調節	未満児												以上児
7	火	食パン	じゃがチース ブロッコリーサラダ グレープフルーツ 味噌汁	マフィン	ウィンナー チース ツナ 油揚げ	じゃが芋 バター	玉葱、パセリ、人参、胡瓜 コーン、ブロッコリー グレープフルーツ もやし、小松菜	431	14	9.8	119	515	17	12	145					
8	水	ふかし さつま芋	ドライカレー バスダサラダ オレンジ 味噌汁	おいなりさん	豚肉 ハム 豆腐	スパゲティ	ピーマン、玉葱、人参 胡瓜、オレンジ、えのき	454	18	11	127	514	22	14	143					
9	木	チース	すき焼き風煮 金平ゴボウ 舟胡瓜 味噌汁	きなこ揚げパン	豚肉 豆腐 さつま揚げ	しらたき ごま	人参、ねぎ、しめじ ごぼう、胡瓜、大根 なめこ、大根葉	557	18	23	126	694	22	26	156					
10	金	ブルー	ボークカレー 春雨さっぱりサラダ バナナ 牛乳	謎のラスク	豚肉 ハム 牛乳	じゃが芋 春雨 ごま ごま油	人参、玉葱、にんにく キャベツ、きゅうり バナナ	606	14	20	144	758	18	25	180					身体測定
11	土	煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅		パン	バナナ、ジュース	508	11	12	48	560	12	14	58					
13	月	するめ	チキンピカタ マカロニサラダ グレープフルーツ 味噌汁	とうふココアケーキ 牛乳	鶏肉 卵 ハム	小麦粉 マカロニ マヨネーズ ふ	人参、胡瓜 グレープフルーツ ほうれん草	573	21	21	159	710	25	27	198					
14	火	オレンジ	麻婆豆腐 きょうざ もやしナムル スープ	お好み焼き	豚肉 豆腐 きょうざ	片栗粉 ごま	玉葱、人参、エリンギ 生姜、にんにく、もやし 胡瓜、チンゲン菜 えのき、わかめ	441	20	8.9	87	545	25	11	105					
15	水	ふかし じゃが芋	鮭の西京焼き 茶碗蒸し ゆかり和え 味噌汁	野菜ヨーグルトドリンク ルヴァン	鮭 納豆 豚肉		玉葱、人参、キャベツ ゆかり、なめこ 小松菜、万葉ねぎ	490	26	10	192	560	32	12	224					避難訓練
16	木	りんご ジュース	筑前煮 ほうれん草のゴマ和え バナナ 味噌汁	ジャコチーストースト	鶏肉	こんにゃく 里芋 ごま	人参、ごぼう、れんこん コーン、もやし ほうれん草、バナナ 玉葱、もずく、しめじ	445	14	12	165	513	18	15	203					園医検診 検尿回収 英語遊び
17	金	グレープ フルーツ	さんまのおろし煮 野菜炒め カリコリ漬け 味噌汁	コーンフレックミルク	さんま 豚肉 豆腐	片栗粉 魚肝油	大根、人参、キャベツ 生姜、にんにく、もやし 玉葱、胡瓜、レモン、ねぎ	517	25	17	181	631	31	22	221					
18	土	煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅		パン	バナナ、ジュース	483	9.4	11	34	528	10	14	41					
20	月	小魚	ソースカツ キャベツグリーンサラダ バナナ 味噌汁	チース蒸しパン 牛乳	豚肉 ハム 豆腐	小麦粉 パン粉	キャベツ、胡瓜、人参 コーン、バナナ、大根 大根葉	424	21	11	194	528	26	14	237					こどもの日返席
21	火	茹で人参	ローストチキン ジャーマンポテト グレープフルーツ 味噌汁	フルーチェ	鶏肉 ベーコン 油揚げ	じゃが芋	玉葱、生姜、にんにく ピーマン、チンゲン菜 ねぎ、グレープフルーツ	426	16	11	78	531	19	14	95					
22	水	ふかし さつま芋	タラの甘酢あん かみかみごぼうサラダ 金時豆 味噌汁	マカロニあべかわ	たら さきいか 金時豆	片栗粉 マヨネーズ ごま	胡瓜、人参、ごぼう 玉葱、えのき	548	16	18	77	413	11	7.7	69					
23	木	ブルー	豚肉の野菜巻き ほうれん草サラダ オレンジ 味噌汁	菜めしおにぎり	豚肉 ハム	じゃが芋 片栗粉 ごま マヨネーズ ふ	人参、いんげん にんにく、生姜、コーン ほうれん草、しめじ ねぎ	538	12	24	92	662	15	30	112					
24	金	バナナ	鶏の唐揚げ もやしの中華サラダ ひじき煮 味噌汁	ブルーベリー ジャムサンド	鶏肉 ハム 大豆 油揚げ	片栗粉 ごま ごま油 こんにゃく さつま芋	にんにく、生姜、もやし 胡瓜、ひじき、人参 万能ねぎ	532	15	26	81	640	18	32	100					↓
25	土	煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅		パン	バナナ、ジュース	497	11	14	45	545	12	17	56					
27	月	チース	豚肉の生姜焼き なめたけ和え グレープフルーツ 味噌汁	じゃがマヨ	豚肉 豆腐	片栗粉	生姜、ほうれん草 キャベツ、人参、なめこ グレープフルーツ 玉葱、わかめ	680	23	21	135	812	26	23	101					
28	火	するめ	ミートローフ 花野菜サラダ オレンジ コーンスープ	パン、キンパイ	豚肉 牛乳 卵 ツナ	パン粉	玉葱、グリーンピース コーン、人参 ブロッコリー カリフラワー	512	19	17	82	635	22	21	102					
29	水	食パン	カレー肉じゃが とうふサラダ きゅうり塩昆布和え 味噌汁	フルーツヨーグルト	豚肉 豆腐 じゃこ	じゃが芋 ごま ごま油	人参、玉葱、グリーンピース 胡瓜、わかめ、オクラ 塩昆布、キャベツ、えのき	386	15	6.6	183	482	19	8.3	229					
30	木	茹で人参	あじの立田揚げ ビーフソテー さつま芋のレモン煮 味噌汁	甘食 牛乳	あじ ウィンナー 油揚げ	片栗粉 ビーフ さつま芋	生姜、にんにく ピーマン、人参、玉葱 レモン、もやし、ニラ	637	22	21	175	782	28	26	213					
31	金	小魚	ハヤシライス ひじき和風マヨサラダ バナナ 牛乳	ゼリー	豚肉 牛乳	マヨネーズ ごま	玉葱、グリーンピース マッシュルーム ひじき、小松菜、人参 バナナ	472	10	12	183	589	13	15	224					

※材料入手の都合により、一部変更になる場合があります。ご了承下さい。