



2017年 5月の献立



飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料	エネルギー 上:以上児	たんぱく質 下:未満児	脂質	
1	月	やさしいジュース	ごはん	とりの甘酢和え 厚揚げとしいたけの煮物 ポテトサラダ 牛乳	ほうじ茶 ハスタあられ	鶏肉 玉葱 人参 ビーマン 厚揚げ しいたけ じゃがいも きゅうり コーン缶 ハム マヨネーズ マカロニ	555	19.8	19.8	
2	火	むぎ茶 きゅうり	ゆかりごはん	スパニッシュオムレツ キャベツと豆腐のサラダ アスパラ みそ汁	牛乳 かしわ餅	卵 じゃがいも 玉葱 ビーマン ベーコン チーズ ちくわ ケチャップ キャベツ 豆腐 アスパラ マヨネーズ ワンタンの皮 ならねぎ みそ / かしわ餅	603	21.2	18.1	
3	水			憲法記念日						
4	木			みどりの日						
5	金			こどもの日						
6	土			やさそば バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース バナナ	555	15.9	15.1	
8	月	ヤクルト	ごはん	ハヤシライス コーンバター 和風コールスローサラダ もも缶 / 牛乳	オレンジ	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 トマト缶 ハヤシルウ ソース スキムミルク コーン缶 バター キャベツ きゅうり マヨネーズ かつお節 もも缶 / オレンジ	521	13.9	17.3	
9	火	ほうじ茶 ハッピーダーン	ごはん	マーボー厚揚げ 春雨の中華和え たくあん オニオンスープ	牛乳 黒糖ドーナツ	厚揚げ ねぎ なら しいたけ 豚挽き肉 こんにゃく しょうが みそ 春雨 きゅうり 人参 ハム ごま たくあん 玉葱 バター パセリ / ミックス粉 スキムミルク 黒糖	624	19.4	20.9	
10	水	やさしいジュース	ごはん	さわらのみぞれ煮 ひじきの煮物 きゅうりとかぶの塩もみ 牛乳	むぎ茶 ホットドック	さわら 大根 しょうが ひじき 人参 さつま揚げ 油揚げ きゅうり かぶ 味噌付けロール キャベツ ワインナー ケチャップ	569	25.8	18.9	
11	木	ミルク	ごはん	とりにごぼう ゆで卵 野菜のごまみそ和え ほうじ茶	牛乳 クッキー	鶏肉 ごぼう 人参 こんにゃく しいたけ 卵 キャベツ アスパラ きぬさや ごま みそ バター 牛乳 小麦粉 ココア	587	20.8	21.3	
12	金	むぎ茶 バナナ	わかめごはん	ポークピカタ ポテトサラダ キャベツとまよしの酢の物 ミルクスープ	牛乳 お菓子	豚肉 卵 粉チーズ 小麦粉 じゃがいも アスパラ マヨネーズ ケチャップ 牛乳 キャベツ もやし かぶ かぶの葉 玉葱 人参 ベーコン スキムミルク	623	25.0	26.2	
13	土			きのこスパゲティ オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	スパゲティ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン オレンジ	558	16.8	17.1	
15	月	飲むヨーグルト	ごはん	ポークカレー コールスローサラダ 福神漬け バイ菌缶 / 牛乳	グレープフルーツ	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 カレールウ スキムミルク キャベツ きゅうり コールスローレッシング マヨネーズ 福神漬け バイ菌缶 / グレープフルーツ	516	14.3	16.1	
16	火	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	かれのい煮付け 切干大根の煮物 きゅうりとなすの酢の物 すまし汁	牛乳 むしぼん	かれのい 切干大根 人参 こんにゃく 油揚げ きゅうり なす 筍 しいたけ みつば / ミックス粉 ヨーグルト(スキムミルク)	538	24.6	11.2	
17	水	やさしいジュース	ごはん	ひじき入り厚焼き玉子 アスパラとしめじのソテー スパゲティサラダ 牛乳	むぎ茶 フルーチェ	卵 玉葱 人参 ひじき 豚挽き肉 牛乳 アスパラ しめじ バター スパゲティ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ フルーチェ 牛乳 バナナ	520	16.5	16.8	
18	木	ミルク	ごはん	チキンソテー(トマトソース) かぼちゃのレモン煮 もやしとわかめのサラダ 牛乳	ほうじ茶 ピラフ	鶏肉 トマト缶 玉葱 にんにく ケチャップ かぼちゃ レモン汁 もやし きゅうり わかめ 人参 ハム 米 玉葱 人参 コーン缶 ビーマン バター	561	20.4	16.2	
19	金	むぎ茶 にんじん	鮭ごはん	ちくわのいそべ揚げ 人参グラッセ キャベツとコーンのマヨ和え みそ汁	牛乳 お菓子	ちくわ 小麦粉 青のり 人参 バター キャベツ コーン缶 マヨネーズ じゃがいも 玉葱 わかめ みそ	551	17.7	17.1	
20	土			やさしいラーメン バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 キャベツ もやし 玉葱 人参 コーン缶 豚肉 ラーメンスープ バナナ	570	18.5	12.0	
22	月	ポカリ	ごはん	いり豆腐 さつま揚げの煮物 もやしときゅうりのサラダ わかめスープ	牛乳 コーンパン	豆腐 卵 玉葱 人参 ひじき しいたけ 鶏挽き肉 さつま揚げ もやし きゅうり ハム しょうが わかめ ねぎ ごま / 食パン コーン缶 マヨネーズ チーズ	597	25.1	20.0	
23	火	ほうじ茶 ハッピーダーン	ごはん	メンチカツ 千切りキャベツ ポテトサラダ 牛乳	りんごジュース お菓子	メンチカツ ソース キャベツ ソース じゃがいも きゅうり 人参 ハム マヨネーズ	580	23.0	17.0	
24	水	やさしいジュース	ごはん	肉団子のケチャップ炒め かぼちゃのグラッセ 春雨サラダ むぎ茶	牛乳 白玉きなこ	肉団子 玉葱 ケチャップ かぼちゃ バター 春雨 きゅうり 人参 コーン缶 わかめ 白玉粉 豆腐 スキムミルク きなこ	617	19.5	17.9	
25	木	ほうじ茶 きゅうり	ごはん	豚の照り焼き キャベツとちくわのマヨ和え トマト ならと玉子のみそ汁	フルーツヨーグルト	豚肉 玉葱 キャベツ ちくわ マヨネーズ トマト 卵 ならねぎ みそ / ヨーグルト(スキムミルク) / バナナ キウイ ブルーベリーソース	515	16.6	15.0	
26	金	ミルク	ゆかりごはん	アジフライ 千切りキャベツ 金時豆 豚汁	牛乳 お菓子	アジフライ ソース キャベツ ソース 金時豆 大根 じゃがいも 人参 豆腐 豚肉 ねぎ みそ	534	20.8	15.9	
27	土			きつねうどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん ねぎ 人参 油揚げ なたと オレンジ	439	19.7	11.8	
29	月	ヤクルト	ごはん	コーンシチュー ワインナー わかめサラダ もも缶 / むぎ茶	牛乳 バナナ	じゃがいも 玉葱 人参 コーン缶 鶏肉 シチュールウ スキムミルク ワインナー ケチャップ きゅうり わかめ 青じそレッシング もも缶 / バナナ	632	19.8	26.4	
30	火	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	チンジャオロース みそポテト 舟きゅうり かぶとしいたけのスープ	牛乳 豆腐マフィン	豚肉 緑・赤ピーマン 人参 筍 しょうが オイスターソース じゃがいも みそ きゅうり かぶ かぶの葉 しいたけ / ミックス粉 豆腐 卵	531	20.3	18.0	
31	水	ミルク	ごはん	さばのみそ煮 白和え キャベツサラダ 牛乳	むぎ茶 ケーキ	さば みそ しょうが 豆腐 人参 ひじき こんにゃく きぬさや ごま キャベツ きゅうり トマト コーン缶 バター 卵 牛乳 小麦粉 スキム生クリーム チョコスプレー ビスケット メロン	421	15.2	15.0	
今月の平均値							以上児: エネルギー: 567 Kcal 未満児: エネルギー: 463 Kcal	たんぱく質: 19.8 g 脂質: 17.9 g	たんぱく質: 16.2 g 脂質: 14.2 g	*以上児も主食を入れた数値です。

