



2018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	たんぱく質	脂質
							上:以上児	下:未満児	上:以上児
1	火	やさしいジュース	ごはん	どりの甘酢和え 厚揚げとしいたけの煮物 ポテトサラダ 牛乳	むぎ茶 バスタあられ	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	583	22.3	20.9
							514	18.4	17.3
2	水	ほうじ茶 バナナ	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 ワナタンの皮 なら ねぎ もやし みそ / かしわ餅	604	21.2	18.1
							498	16.9	13.7
3	木				憲法記念日				
4	金				みどりの日				
5	土				こどもの日				
7	月	ポカリ	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	カルピス オレンジ	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 トマト缶 ハヤシルー 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 カルピス	542	14.8	15.2
							528	11.7	12.5
8	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	マーボー厚揚げ 春雨の中華和え たくあん わかめスープ ポーピカタ	牛乳 ココアクッキー	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 コーン缶 たくあん わかめ ねぎ しめじ ごま / バター 牛乳 小麦粉 ココア	624	18.3	23.4
							472	12.7	18.1
9	水	やさしいジュース	ごはん	アスパラとじゃがいものソテー もやしときゅうりのサラダ 牛乳	ほうじ茶 ホットドック	豚肉 卵 粉チーズ 小麦粉 ケチャップ アスパラ しめじ じゃがいも バター もやし きゅうり ハム 人参 しょうが 味付けロールパン キャベツ ウインナー ケチャップ	655	25.9	27.6
							573	21.4	22.8
10	木	ミルク	ごはん	とりごぼう ゆで卵 野菜のごまみそ和え 牛乳	むぎ茶 黒糖ドーナツ	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 きめざや ごま みそ ミックス粉 スキムミルク 黒糖	535	19.3	16.9
							462	19.7	14.0
11	金	ほうじ茶 きゅうり	わかめごはん	かれの煮付け ポテトサラダ トマト 田舎汁	牛乳 お菓子	かれのいも ミックスベジタブル マヨネーズ トマト かぼちゃ ごぼう ねぎ 豆腐 鶏肉 みそ	549	25.4	17.2
							404	19.6	12.2
12	土			やきそば 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	553	15.5	13.4
							409	11.2	9.6
14	月	飲むヨーグルト	ごはん	いり豆腐 ちくわの煮物 もやしとわかめのサラダ むぎ茶	牛乳 コーンパン	豆腐 卵 玉葱 人参 ひじき しいたけ 鶏ひき肉 ちくわ もやし きゅうり わかめ 人参 ハム 食パン コーン缶 マヨネーズ チーズ	516	14.3	16.1
							493	15.6	14.4
15	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	ひじき入り厚揚げ かぼちゃの甘煮 きゅうりとなすの酢の物 すまし汁	牛乳 むしぼん	卵 玉葱 人参 ひじき 鶏ひき肉 牛乳 かぼちゃ きゅうり なす 餃い しいたけ みつぱ / ミックス粉 ヨーグルト(スキムミルク)	571	20.3	14.5
							424	14.2	11.3
16	水	やさしいジュース	ごはん	さばのみそ煮 切干大根の煮物 キャベツサラダ 牛乳	ほうじ茶 フルーチェ	さば みそ しょうが 切干大根 人参 こんにゃく 油揚げ キャベツ きゅうり トマト コーン缶 フルーチェ 牛乳 バナナ	512	20.9	16.0
							458	17.5	13.6
17	木	ミルク	ごはん	チキンソテー 粉ふきいも スパゲティサラダ 牛乳	むぎ茶 ピザ	鶏肉 トマト缶 玉葱 こんにゃく ケチャップ じゃがいも スパゲティ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 米 玉葱 人参 コーン缶 ビーマン バター	584	19.5	18.1
							494	19.5	14.4
18	金	ほうじ茶 にんじん	ごはん	ちくわのいそべ揚げ ポテト炒め キャベツとツナのサラダ みそ汁	牛乳 お菓子	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 きゅうり ツナ 和風ドレッシング 豆腐 わかめ ねぎ みそ	556	20.5	17.9
							418	15.1	13.7
19	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	555	15.9	15.1
							412	11.4	11.1
21	月	ヤクルト	ごはん	ポークカレー コールスローサラダ 福神漬 ハイン街 / 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 コールスロードレッシング マヨネーズ 福神漬 ハイン街 / グレープフルーツ	593	24.9	19.1
							479	19.1	14.0
22	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	豚の照り焼き 人参クラッセ もやしときゅうりのおかか和え ミルクスープ	牛乳 豆腐マフィン	豚肉 玉葱 人参 バター もやし きゅうり かつお節 かぶ かぶの葉 玉葱 ベーコン スキムミルク / ミックス粉 豆腐 卵	564	24.5	15.4
							440	18.5	12.6
23	水	やさしいジュース	ごはん	ちくわのいそべ揚げ かぼちゃの炒め煮 春雨のレモン煮 春雨サラダ 牛乳	フルーツヨーグルト	鶏肉 かぶ かぶの葉 かぼちゃ レモン汁 春雨 きゅうり 人参 コーン缶 わかめ ヨーグルト(スキムミルク) バナナ プルベリーソース	557	21.5	13.9
							493	18.1	12.0
24	木	ミルク	ごはん	肉団子のケチャップ炒め 白和え 舟きゅうり かぶとしいたけのスープ	牛乳 ホットケーキ	肉団子 玉葱 ケチャップ 豆腐 人参 ひじき こんにゃく きめざや ごま きゅうり かぶ かぶの葉 しいたけ / ミックス粉 卵 スキムミルク かぶ かぶの葉 しいたけ / メイプルシロップ マーガリン	587	19.9	19.3
							475	18.9	14.2
25	金	むぎ茶 バナナ	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 キャベツ 金時豆 大根 じゃがいも 人参 豆腐 豚肉 ねぎ みそ	530	26.6	15.0
							417	20.4	11.0
26	土				遠足				
28	月	ポカリ	ごはん	コーンシチュー ウインナー わかめサラダ みかん缶 / ほうじ茶	牛乳 バナナ	じゃがいも 玉葱 人参 コーン缶 鶏肉 シチュールー スキムミルク ウインナー ケチャップ きゅうり わかめ 青じそドレッシング みかん缶 / バナナ	646	20.1	24.0
							534	14.2	17.1
29	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	さわらのみぞれ煮 ひじきの煮物 キャベツともやしの酢の物 ならと卵のみそ汁	牛乳 白玉きなこ	さわら 大根 しょうが ひじき さつま揚げ 人参 油揚げ キャベツ もやし なら 卵 ねぎ みそ / 白玉粉 豆腐 スキムミルク きなこ	582	27.0	16.6
							456	20.5	13.5
30	水	やさしいジュース	ごはん	チンジャオロース みそポテト キャベツとコーンのマヨ和え 牛乳	ほうじ茶 ケーキ	豚肉 緑・赤・白・人参 筍 しょうが オイスターソース じゃがいも みそ キャベツ コーン缶 マヨネーズ バター 卵 牛乳 小麦粉 スキム 生クリーム カラースプレー ビスケット メロン	626	17.9	23.3
							536	14.9	18.6
31	木	ミルク	ごはん	栄養きんぴら もやし玉子 きゅうりとかぶの塩もみ 牛乳	むぎ茶 やきそば	ごぼう 人参 豚肉 さつま揚げ ごま もやし 卵 きゅうり かぶ 中華麺 キャベツ 豚肉 ソース	625	22.1	15.9
							538	22.1	13.6
今月の平均値		以上児: エネルギー: 575 Kcal 未満児: エネルギー: 473Kcal	たんぱく質: 20.6 g たんぱく質: 16.8g	脂質: 17.9 g 脂質: 14.1 g	*以上児も主食を入れた数値です。				

