



2020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	
1	金	むぎ茶 にんじん	ゆかりごはん	肉団子の目酢和え マッシュポテト 絹さやのごま和え ウインナースープ やさしいラーメン バナナ 牛乳	ぶどうジュース お菓子	肉団子 人参 ケチャップ じゃがいも パター 牛乳 絹さや ごま キャベツ コーン缶 トマト ウイナー 中華麺 キャベツ 人参 コーン缶 豚肉 にんにく ごま油	535	12.7	13.2
2	土				オレンジジュース お菓子		408	9.6	10.1
3	日						570	18.5	12.0
4	月						424	13.5	8.6
3	日				🐦 憲法記念日 🐦				
4	月				🍀 みどりの日 🍀				
5	火				😊 こどもの日 😊				
6	水				🧘 振替休日 🧘				
7	木	りんごジュース	ごはん	どりのバター醤油焼き 厚揚げたごぼろの煮物 もやしナムル 牛乳	ほうじ茶 フルーチェ	鶏肉 玉葱 しめじ パター にんにく 厚揚げ たごぼろ もやし 人参 きゅうり ごま ごま油 フルーチェ 牛乳 バナナ	518	20.5	17.8
8	金	むぎ茶 バナナ	鮭ごはん	豚のみそ焼き そら豆とコーンのポテト和え 舟きゅうり オニオンスープ	牛乳 お菓子	豚肉 ねぎ にんにく しょうが みそ ごま油 じゃがいも そら豆 コーン缶 マヨネーズ きゅうり 玉葱 パター パセリ	583	21.1	25.0
9	土				りんごジュース お菓子		447	15.4	18.1
11	月	飲むヨーグルト	ごはん	肉うどん オレンジ 牛乳		うどん 豚肉 人参 ねぎ 油揚げ オレンジ	568	16.7	13.2
12	火	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	ハヤシライス バターコーン 和風コールスローサラダ バナナ / 牛乳	オレンジ お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 トマト缶 ソース 小麦粉 ハヤシシルウ スキム コーン缶 パター キャベツ きゅうり マヨネーズ かつお節 バナナ / オレンジ	422	12.2	9.5
12	火	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	かしの煮つけ 野菜チヂミ きゅうりとカブの酢の物 みそ汁	牛乳 豆腐マフィン	春雨 玉葱 人参 ビーマン ごま にんにく きゅうり かぶ じゃがいも かぶの葉 油揚げ みそ / 豆腐 卵 ミックス粉	544	24.1	14.3
13	水	やさしいジュース	ごはん	どりの照り焼き アスパラベーコンポテト たごぼろサラダ 牛乳	むぎ茶 バスタあられ	鶏肉 じゃがいも アスパラ ベーコン たごぼろ 人参 きゅうり コーン缶 マヨネーズ ごま マカロニ	519	19.8	17.9
14	木	ミルク	ごはん	ひじき入り厚焼き玉子 切干大根の煮物 もやしサラダ ほうじ茶	牛乳 みたらし団子	卵 ひじき 玉葱 人参 豚挽き肉 牛乳 切干大根 人参 油揚げ さつま揚げ もやし きゅうり ハム しょうが ごま油 白玉粉 スキムミルク 豆腐	548	21.7	16.2
15	金	むぎ茶 きゅうり	わかめごはん	豚のしゃぶしゃぶ風 温野菜 かぼちゃのマカロニサラダ 玉子スープ	牛乳 お菓子	豚肉 ねぎ ごま にんにく しょうが ごま油 キャベツ もやし トマト マカロニ かぼちゃ きゅうり マヨネーズ 卵 ねぎ しんじけ	423	18.8	10.5
16	土				オレンジジュース お菓子	卵 ねぎ しんじけ スパゲティ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン バナナ	572	21.1	24.1
18	月	ボカリ	ごはん	きのこスパゲティ バナナ 牛乳			408	15.2	16.9
18	月	ボカリ	ごはん	ポークカレー コールスローサラダ 福神漬 もも缶 / 牛乳	グレープフルーツ お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 小麦粉 カレールウ スキムミルク キャベツ きゅうり マヨネーズ コールスロードレッシング 福神漬 もも缶 / グレープフルーツ	587	18.1	17.0
19	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	いり豆腐 ポテト炒め 中華きゅうり かものミルクスープ	牛乳 ジャムサンド	豆腐 ひじき 鶏ひき肉 玉葱 人参 しんじけ 卵 ごま油 じゃがいも アスパラ 牛乳 マヨネーズ ケチャップ きゅうり ごま油 かぶ かぶの葉 ベーコン スキムミルク / 食パン いちごジャム	509	14.9	14.6
20	水	やさしいジュース	ごはん	どりごぼろ ゆで卵 さっぱりスパゲティサラダ 牛乳	むぎ茶 黒糖ドーナツ	鶏肉 たごぼろ 人参 しんじけ こんにゃく 卵 スパゲティ レタス きゅうり コーン缶 ハム ごま油 ミックス粉 スキムミルク 黒糖	552	20.5	16.2
21	木	ほうじ茶 にんじん	ごはん	キャベツの八宝菜 かぼちゃグツセ スナッパエンドウ 牛乳	フルーツヨーグルト	豚肉 キャベツ 人参 菊水煮 しんじけ チンゲン菜 かまぼこ ずら卵缶 ごま油 かぼちゃ パター スナッパエンドウ マヨネーズ ヨーグルト (スキムミルク) バナナ キウイフルーツ	417	14.5	12.6
22	金	ミルク	ゆかりごはん	アジフライ 千切りキャベツ トマト 田舎汁	牛乳 お菓子	アジフライ ソース キャベツ ツーズ トマト たごぼろ ねぎ しめじ 鶏肉 かぼちゃ 豆腐 みそ	552	20.8	15.8
23	土				りんごジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース オレンジ	469	16.5	12.8
25	月	飲むヨーグルト	ごはん	アジフライ 千切りキャベツ トマト 田舎汁	牛乳 お菓子	アジフライ ソース キャベツ ツーズ トマト たごぼろ ねぎ しめじ 鶏肉 かぼちゃ 豆腐 みそ	549	16.9	17.1
26	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	アジフライ 千切りキャベツ トマト 田舎汁	牛乳 お菓子	アジフライ ソース キャベツ ツーズ トマト たごぼろ ねぎ しめじ 鶏肉 かぼちゃ 豆腐 みそ	416	13.1	13.4
27	水	やさしいジュース	ごはん	アジフライ 千切りキャベツ トマト 田舎汁	牛乳 お菓子	アジフライ ソース キャベツ ツーズ トマト たごぼろ ねぎ しめじ 鶏肉 かぼちゃ 豆腐 みそ	506	19.2	15.1
28	木	ミルク	ごはん	アジフライ 千切りキャベツ トマト 田舎汁	牛乳 お菓子	アジフライ ソース キャベツ ツーズ トマト たごぼろ ねぎ しめじ 鶏肉 かぼちゃ 豆腐 みそ	413	18.2	11.1
29	金	ほうじ茶 バナナ	鮭ごはん	アジフライ 千切りキャベツ トマト 田舎汁	牛乳 お菓子	アジフライ ソース キャベツ ツーズ トマト たごぼろ ねぎ しめじ 鶏肉 かぼちゃ 豆腐 みそ	526	14.7	15.2
30	土				オレンジジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース オレンジ	388	10.6	11.1
25	月	飲むヨーグルト	ごはん	アジフライ 千切りキャベツ トマト 田舎汁	牛乳 バナナ	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 コーン缶 スキムミルク シチュールウ ウイナー 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 おはしよつか みそ	599	18.9	20.9
26	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	アジフライ 千切りキャベツ トマト 田舎汁	牛乳 お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 コーン缶 スキムミルク シチュールウ ウイナー 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 おはしよつか みそ	497	16.5	14.7
27	水	やさしいジュース	ごはん	アジフライ 千切りキャベツ トマト 田舎汁	牛乳 お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 コーン缶 スキムミルク シチュールウ ウイナー 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 おはしよつか みそ	568	25.5	17.7
28	木	ミルク	ごはん	アジフライ 千切りキャベツ トマト 田舎汁	牛乳 お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 コーン缶 スキムミルク シチュールウ ウイナー 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 おはしよつか みそ	429	18.7	14.1
29	金	ほうじ茶 バナナ	鮭ごはん	アジフライ 千切りキャベツ トマト 田舎汁	牛乳 お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 コーン缶 スキムミルク シチュールウ ウイナー 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 おはしよつか みそ	613	19.7	23.2
30	土				オレンジジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース オレンジ	515	15.5	18.1
28	木	ミルク	ごはん	アジフライ 千切りキャベツ トマト 田舎汁	牛乳 ココアクッキー	卵 じゃがいも 玉葱 ビーマン ベーコン チーズ ケチャップ ひじき 人参 油揚げ 水煮大豆 春雨 きゅうり コーン缶 ハム わかめ バター 小麦粉 牛乳 ココア	601	19.1	22.3
29	金	ほうじ茶 バナナ	鮭ごはん	アジフライ 千切りキャベツ トマト 田舎汁	ぶどうジュース お菓子	ちくわ 青海苔 小麦粉 人参 パター キャベツ きゅうり ツナ 和風ドレッシング 卵 たら ねぎ みそ	456	17.2	15.2
30	土				オレンジジュース お菓子	うどん 人参 ねぎ 油揚げ なたと バナナ	537	14.1	11.1
30	土				オレンジジュース お菓子	うどん 人参 ねぎ 油揚げ なたと バナナ	407	11.2	8.5
30	土				オレンジジュース お菓子	うどん 人参 ねぎ 油揚げ なたと バナナ	582	16.7	13.2
30	土				オレンジジュース お菓子	うどん 人参 ねぎ 油揚げ なたと バナナ	434	12.0	9.6

今月の平均値

以上児: エネルギー: 555 Kcal たんぱく質: 18.7 g 脂質: 17.0 g
未満児: エネルギー: 464 Kcal たんぱく質: 16.0 g 脂質: 14.1 g

*以上児も主食を入れた数値です。

