



2021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	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	638	19.2	19.1
3	月				👉 憲法記念日 👈				
4	火				🍀 みどりの日 🍀				
5	水				😊 こどもの日 😊				
6	木	やさしいジュース	ごはん	ホーワカレー コールスローサラダ 福神漬け みかん缶 / 牛乳	ほうじ茶 フルーチェ	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 スキムミルク カレールウ 小麦粉 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 福神漬け みかん缶 / いらごフルーチェ 牛乳 パナナ	518	15.7	14.3
7	金	ミルク	わかめごはん	カレーの煮つけ 野菜チキンプチ もろ豆とコーンのポテト和え みそ汁	牛乳 お菓子	かたじけなく 春雨 玉葱 人参 たらこ こんにゃく ごま ごま油 じゃがいも もろ豆 コーン缶 マヨネーズ 豆腐 ねめこ ねぎ みそ	532	23.8	16.1
8	土			きつねうどん バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	うどん 油揚げ 人参 ねぎ なた バナナ	428	23.0	11.0
10	月	ポカリ	ごはん	カレーポトフ シユウマイ 青じそスパゲティサラダ 牛乳	ほうじ茶 あけぼん	じゃがいも 玉葱 人参 キャベツ ウインナー カレー粉 シユウマイ スパゲティ きゅうり ツナ コーン缶 青じそドレッシング コッパレイン	611	17.5	15.4
11	火	やさしいジュース	ごはん	豚のしょうが焼き かぼちゃのしもん煮 もやしナムル 牛乳	むぎ茶 お好み焼き	豚肉 玉葱 しょうが かぼちゃ レモン汁 もやし 人参 チンゲン菜 ごま ごま油 お好み焼き キャベツ 椎茸 卵 ねぎび 青のり マヨネーズ かつお節	574	18.3	16.9
12	水	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	さばのみそ煮 ひじきの煮物 ポテトサラダ オニオンスープ	フルーツヨーグルト	さば みそ しょうが ひじき 人参 油揚げ 水煮大豆 さつま揚げ じゃがいも きゅうり コーン缶 ハム マヨネーズ 玉葱 パセリバター / ヨーグルト (スキムミルク) パナナ もも缶	448	14.6	13.9
13	木	ミルク	ごはん	キャベツの八宝菜 はんぺんのバター焼き かぶきゅうりの酢の物 むぎ茶	牛乳 豆腐マフィン	豚肉 キャベツ 人参 筍水煮 椎茸 かまぼこ チンゲン菜 うずらの卵 ごま油 はんぺん パター かぶ きゅうり 豆腐 卵 ミックス粉	537	19.0	18.7
14	金	ほうじ茶 にんじん	鮭ごはん	スパニッシュオムレツ 切干大根の煮物 スナップエンドウ かぶときのこチキンスープ	牛乳 お菓子	卵 じゃがいも 玉葱 トマト ベーコン チーズ 切干大根 人参 油揚げ さつま揚げ スナップエンドウ マヨネーズ かぶ かぶの葉 しめじ 鶏肉	411	11.7	10.2
15	土			やさしいラーメン バナナ 牛乳	ぶどうジュース お菓子	中華麺 キャベツ 玉葱 人参 コーン缶 豚肉 にんにく ごま油 バナナ	542	14.1	13.3
17	月	りんごジュース	ごはん	ハヤシライス コーンチキ キャベツのイタリアンサラダ パン缶 / 牛乳	むぎ茶 グレープフルーツ お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 トマト缶 スキムミルク ハヤシルウ 小麦粉 ソース コーン缶 パター キャベツ きゅうり ハム イタリアンドレッシング	546	15.3	17.7
18	火	ミルク	ごはん	いり豆腐 ポテト炒め 舟きゅうり ほうじ茶	牛乳 バナボン	豆腐 ひじき 鶏挽き肉 玉葱 人参 椎茸 ちくわ 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 バナナ ミックス粉 スキムミルク	462	12.2	14.0
19	水	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	チキンソテー かぼちゃのグラッセ 春雨サラダ ABCスープ	カルピス フルーツ白玉	鶏肉 玉葱 人参 ツナ ケチャップ かぼちゃ パター 春雨 きゅうり ハム わかめ / 白玉粉 豆腐 スキムミルク みかん缶 もも缶 ABCマカロニ キャベツ 人参 コーン缶 ベーコン / パイン缶 カルピス (サイダー:さくらのみ)	539	18.7	15.0
20	木	やさしいジュース	ごはん	豚のおろし焼肉 さつま揚げの煮物 マカロニサラダ 牛乳	ほうじ茶 ホットドック	豚肉 玉葱 エリンギ ピーマン 大根 さつま揚げ マカロニ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ バターロールパン ウインナー キャベツ ケチャップ	421	177.0	10.1
21	金	むぎ茶 バナナ	ゆかりごはん	アツフライ 干切りのキャベツ 納豆の白和え にら卵のみそ汁	牛乳 お菓子	アツフライ ソース キャベツ ソース 豆腐 納豆 人参 ひじき コーン缶 ごま 卵 にら ねぎ みそ	530	15.8	11.0
22	土			やきそば オレンジ 牛乳	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	403	11.4	9.3
24	月	飲むヨーグルト	ごはん	コンシチュー ウインナー きゅうりとわかめのサラダ みかん缶 / ほうじ茶	牛乳 バナナ	じゃがいも 玉葱 人参 クリームコーン缶 鶏肉 シチュールウ 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 / パナナ	582	25.4	19.2
25	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	ひじき入り厚焼き玉子 アスパラベーコンポテト トマト すまし汁	牛乳 マカロニあべかわ	卵 玉葱 人参 豚挽き肉 ひじき 牛乳 アスパラ じゃがいも ベーコン トマト しいたけ 豆腐 みつば / マカロニ きな粉	498	19.7	15.1
26	水	やさしいジュース	ごはん	ホイコーロー 厚揚げとごぼうの煮物 かぼちゃきゅうりの和え物 牛乳	ほうじ茶 メロンケーキ	豚肉 キャベツ ピーマン 玉葱 しょうが にんにく ごま油 みそ 厚揚げ ごぼう かぼちゃ きゅうり マヨネーズ バター 卵 牛乳 小麦粉 スキムミルク 生クリーム リッツ カラースプレー メロン	561	20.9	19.3
27	木	ミルク	ごはん	筑前煮 ゆで卵 もやしサラダ むぎ茶	牛乳 サコントスト	鶏肉 ごぼう 人参 さつま揚げ 椎茸 筍水煮 卵 もやし きゅうり ハム しょうが ごま油 食パン コーン缶 ツナ マヨネーズ チーズ パセリ	411	15.1	13.4
28	金	ほうじ茶 きゅうり	わかめごはん	カツオの竜田揚げ 人参グラッセ キャベツとちくわのごま和え ミルクスープ	ぶどうジュース お菓子	カツオ 人参 パター キャベツ ちくわ ごま かぼちゃ 玉葱 しめじ チンゲン菜 鶏肉 スキムミルク	559	15.7	16.9
29	土			肉うどん バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	うどん 豚肉 人参 ねぎ 油揚げ バナナ	401	11.0	11.8
31	月	ポカリ	ごはん	トマトツナカレー 和風コールスローサラダ 福神漬け もも缶 / 牛乳	むぎ茶 オレンジ お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 ツナ トマト缶 カレールウ スキムミルク 小麦粉 キャベツ きゅうり マヨネーズ かつお節 福神漬け もも缶 / オレンジ	599	18.8	20.9
							491	16.3	14.7
							554	22.4	17.0
							415	15.6	13.2
							593	19.9	19.6
							494	15.6	15.2
							604	24.7	21.6
							479	22.5	15.1
							549	20.7	12.9
							400	15.5	9.2
							662	20.1	15.1
							447	13.5	10.0
							533	14.2	17.6
							489	11.2	13.8

今月の平均値

以上児: エネルギー: 568 Kcal
未満児: エネルギー: 442 Kcal

たんぱく質: 19.2 g 脂質: 17.3 g
たんぱく質: 15.0 g 脂質: 12.6 g

*以上児も主食を入れた数値です。

