

2019年5月

献立表

きたひだまり保育園

	提供	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
7 (火)	昼食	① ひき肉カレーライス ② アスパラとツナのサラダ ③ スティックチーズ ④ 清見オレンジ	米 押麦 ジャが芋 油 コーン缶 油	豚肉 ツナ缶 スティックチーズ	玉ねぎ 人参 アスパラガス しめじ 人参 清見オレンジ	カレールウ 酢 三温糖 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこプリン		牛乳 豆乳 ゼラチン きな粉		三温糖
8 (水)	昼食	① グリンピースご飯 ② 小松菜の味噌汁 ③ ぶりの照り焼き ④ キャベツとれんこんのサラダ ⑤ 甘夏	米  マヨネーズ	グリンピース 油揚げ ぶり	小松菜 もやし 生姜 キャベツ 人参 れんこん 甘夏	昆布 塩 煮干し 味噌 鰹だし 三温糖 酒 みりん 醤油 片栗粉 醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド	食パン バター	牛乳 牛乳	かぼちゃ レーズン	三温糖
9 (木)	昼食	① 炊き込みご飯 ② チンゲン菜のすまし汁 ③ 厚揚げの味噌煮 ④ スティックきゅうりのゆかり和え ⑤ パナナ	米 こんにゃく	鶏肉 厚揚げ 豚肉	人参 しいたけ チンゲン菜 長ねぎ えのき 大根 きゅうり バナナ 	醤油 塩 みりん 酒 鰹・昆布だし 鰹・昆布だし 醤油 塩 鰹・昆布だし 醤油 みりん 酒 三温糖 味噌 ゆかり
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のほうれん草ケーキ	米粉 バター	牛乳 卵 牛乳	ほうれん草	ベーキングパウダー 三温糖
10 (金)	昼食	① バターロール ② コンソメスープ ③ 鮭のパン粉焼き ④ ほうれん草と卵のソテー ⑤ デコボン	バターロール 油 パン粉 油 バター 油	ベーコン 鮭 卵	玉ねぎ 人参 セロリ パセリ粉 ほうれん草 エリンギ しめじ デコボン	コンソメ 塩 こしょう 塩 ケチャップ 酒 塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 鶏ごぼうご飯 ③ ポリポリ小魚	米 油	鶏肉 食べる煮干し	人参 ごぼう	麦茶 鰹だし 酒 みりん 塩 醤油 三温糖 醤油
11 (土)	昼食	① ご飯 ② 豆腐と小松菜の中華スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風きゅうり ⑤ オレンジ	米 油 ごま油	木綿豆腐 豚肉	小松菜 長ねぎ キャベツ 人参 ピーマン 生姜 きゅうり オレンジ	中華だし 塩 醤油 酒 醤油 三温糖 みりん 味噌 三温糖 酢 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぼちゃスコーン	ホットケーキミックス 油	牛乳 豆乳	かぼちゃ	
13 (月)	昼食	① ご飯 ② かぶの味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ キャベツの塩昆布和え ⑤ デコボン	米 しらたき 	豚肉 焼き豆腐 デコボン	かぶ かぶの葉 人参 玉ねぎ しいたけ 白菜 キャベツ きゅうり わかめ	煮干し 味噌 醤油 酒 みりん 三温糖 塩昆布
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきのミルクブレッド	小麦粉 バター	牛乳 スキムミルク	ひじき	ベーキングパウダー 三温糖 醤油
14 (火)	昼食	① ソース焼きそば ② にら玉スープ ③ しらすと大根のサラダ ④ パナナ	焼きそば麺 油 ごま油	豚肉 卵 しらす	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ニラ 大根 きゅうり バナナ	塩 こしょう 中濃ソース 青のり 中華だし 塩 こしょう 醤油 酢 三温糖 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトピザ	じゃが芋 コーン缶 小麦粉	牛乳 ピザ用チーズ ツナ缶		塩 ケチャップ
15 (水)	昼食	① 納豆ご飯 ② 油揚げと大根の味噌汁 ③ カレイの野菜あんかけ ④ かぶときゅうりの梅肉和え ⑤ 甘夏	米 小麦粉 油	納豆 油揚げ カレイ	大根 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぶ きゅうり 梅干し 甘夏	醤油 煮干し 味噌 塩 鰹だし 醤油 三温糖 酒 片栗粉 鰹だし みりん 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② あげパン	ソフトフランス 油	牛乳		三温糖
16 (木)	昼食	① ご飯 ② 若竹汁 ③ 鶏つくね ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ 清見オレンジ	米 パン粉 白ごま さつま芋	鶏肉 卵 大豆	たけのこ 人参 長ねぎ わかめ 玉ねぎ しいたけ れんこん きゅうり 人参 清見オレンジ	昆布・鰹だし 醤油 塩 醤油 味噌 三温糖 塩 酢 油 三温糖 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミートマカロニ	マカロニ 油 小麦粉	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 トマトピューレ	ケチャップ 塩 醤油 こしょう
17 (金)	昼食	① 全粒粉パン ② クリームシチュー ③ キャベツとベーコンのソテー ④ りんご	全粒粉パン 油 コーン缶 バター	鶏肉 スキムミルク 牛乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 ジャが芋 ほうれん草 キャベツ しめじ りんご	シチュールウ 塩 コンソメ
	午後おやつ	① 麦茶 ② 鮭おにぎり ③ そら豆の塩ゆで	米 油 白ごま	鮭 	そら豆	麦茶 酒 塩 みりん 塩
18 (土)	昼食	① ご飯 ② さつま芋の味噌汁 ③ 鶏肉と高野豆腐の煮物 ④ 小松菜のお浸し ⑤ パナナ	米 さつま芋 油	鶏肉 高野豆腐	玉ねぎ 万能ねぎ 人参 玉ねぎ 小松菜 人参 バナナ	煮干し 味噌 鰹だし 三温糖 みりん 塩 醤油 鰹だし 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② お麩ラスク	お麩 油	牛乳		グラニュー糖

20 (月)	昼食	① ご飯 ② 水菜と豆腐の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ ひじきのごま味噌サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 油 白ごま	木綿豆腐 鶏肉 	水菜 玉ねぎ えのき 長ねぎ キャベツ 小松菜 人参 ひじき グレープフルーツ	煮干し 味噌 塩 酒 三温糖 味噌 酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつま芋ドーナツ	さつま芋 片栗粉 油	牛乳		三温糖 ベーキングパウダー
21 (火)	昼食	① ひき肉カレーライス ② アスパラとツナのサラダ ③ スティックチーズ ④ 清見オレンジ	米 押麦 じゃが芋 油 コーン缶 油	豚肉 ツナ缶 スティックチーズ	玉ねぎ 人参 アスパラガス しめじ 人参 清見オレンジ	カレールウ 酢 三温糖 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこプリン		牛乳 豆乳 ゼラチン きな粉		三温糖
22 (水)	昼食	① グリンピースご飯 ② 小松菜の味噌汁 ③ ぶりの照り焼き ④ キャベツとれんこんのサラダ ⑤ 甘夏	米 マヨネーズ	グリンピース 油揚げ ぶり	小松菜 もやし 生姜 キャベツ 人参 れんこん 甘夏	昆布 塩 煮干し 味噌 鰹だし 三温糖 酒 みりん 醤油 片栗粉 醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド	食パン バター	牛乳 牛乳	かぼちゃ レーズン	三温糖
23 (木)	昼食	① 炊き込みご飯 ② チンゲン菜のすまし汁 ③ 厚揚げの味噌煮 ④ スティックきゅうりのゆかり和え ⑤ パナナ	米 こんにゃく 	鶏肉 厚揚げ 豚肉	人参 しいたけ チンゲン菜 長ねぎ えのき 大根 きゅうり パナナ	醤油 塩 みりん 酒 鰹・昆布だし 鰹・昆布だし 醤油 塩 鰹・昆布だし 醤油 みりん 酒 三温糖 味噌 ゆかり
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のほうれん草ケーキ	米粉 バター	牛乳 卵 牛乳	ほうれん草	ベーキングパウダー 三温糖
24 (金)	昼食	① バターロール ② コンソメスープ ③ 鮭のパン粉焼き ④ ほうれん草と卵のソテー ⑤ デコボン	バターロール 油 パン粉 油 バター 油	ベーコン 鮭 卵	玉ねぎ 人参 セロリ パセリ粉 ほうれん草 エリンギ しめじ デコボン	コンソメ 塩 こしょう 塩 ケチャップ 酒 塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 鶏ごぼうご飯 ③ ポリポリ小魚	米 油	鶏肉 食べる煮干し	人参 ごぼう	麦茶 鰹だし 酒 みりん 塩 醤油 三温糖 醤油
25 (土)	昼食	① ご飯 ② 豆腐と小松菜の中華スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風きゅうり ⑤ オレンジ 	米 油 ごま油	木綿豆腐 豚肉	小松菜 長ねぎ キャベツ 人参 ピーマン 生姜 きゅうり オレンジ	中華だし 塩 醤油 酒 醤油 三温糖 みりん 味噌 三温糖 酢 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぼちゃスコーン	ホットケーキミックス 油	牛乳 豆乳	かぼちゃ	
27 (月)	昼食	① ご飯 ② かぶの味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ キャベツの塩昆布和え ⑤ デコボン	米 しらたき	豚肉 焼き豆腐 デコボン	かぶ かぶの葉 人参 玉ねぎ しいたけ 白菜 キャベツ きゅうり わかめ	煮干し 味噌 醤油 酒 みりん 三温糖 塩昆布
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきのミルクブレッド	小麦粉 バター	牛乳 スキムミルク	ひじき	ベーキングパウダー 三温糖 醤油
28 (火)	昼食	① ソース焼きそば ② いら玉スープ ③ しらすと大根のサラダ ④ パナナ	焼きそば麺 油 ごま油	豚肉 卵 しらす	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ニラ 大根 きゅうり パナナ	塩 こしょう 中濃ソース 青のり 中華だし 塩 こしょう 醤油 酢 三温糖 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトピザ	じゃが芋 コーン缶 小麦粉	牛乳 ピザ用チーズ ツナ缶		塩 ケチャップ
29 (水)	昼食	① 納豆ご飯 ② 油揚げと大根の味噌汁 ③ カレイの野菜あんかけ ④ かぶときゅうりの梅肉和え ⑤ 甘夏	米 小麦粉 油	納豆 油揚げ カレイ 	大根 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぶ きゅうり 梅干し 甘夏	醤油 煮干し 味噌 塩 鰹だし 醤油 三温糖 酒 片栗粉 鰹だし みりん 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② あげパン	ソフトフランス 油	牛乳		三温糖
30 (木)	昼食	① ご飯 ② 若竹汁 ③ 鶏つくね ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ 清見オレンジ	米 パン粉 白ごま さつま芋	鶏肉 卵 大豆	たけのこ 人参 長ねぎ わかめ 玉ねぎ しいたけ れんこん きゅうり 人参 清見オレンジ	昆布・鰹だし 醤油 塩 醤油 味噌 三温糖 塩 酢 油 三温糖 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミートマカロニ	マカロニ 油 小麦粉	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 トマトピューレ	ケチャップ 塩 醤油 こしょう
31 (金)	昼食	① 全粒粉パン ② クリームシチュー ③ キャベツとベーコンのソテー ④ りんご	全粒粉パン 油 コーン缶 バター	鶏肉 スキムミルク 牛乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 じゃが芋 ほうれん草 キャベツ しめじ りんご	シチュールー 塩 コンソメ 
	午後おやつ	① 麦茶 ② 鮭おにぎり ③ そら豆の塩ゆで	米 油 白ごま	鮭	そら豆	麦茶 塩 みりん 酒 塩

※乳児クラスには、午前のおやつとして牛乳を提供します。

※園の行事、その他の都合で献立を変更する場合があります。



	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値	490kcal	19.5g	14.0g	565kcal	22.5g	16.5g
今月の平均値	489kcal	20.3g	15.5g	571kcal	22.9g	18.2g