

# 2017年5月献立表

ひだまり保育園

	献立名	材料名			おやつ	栄養価 (3歳以上児)	
		パワー	ストロング	ヘルシー		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1 (月)	チャーハン さつまいものさつぱり煮 レタススープ	米・オリーブ油・バター・さつまいも・きび砂糖	卵・豚肉・ベーコン	人参・ねぎ・いんげん・りんご・干しぶどう・玉ねぎ・レタス	牛乳 ほうれんそうクラッカー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	618 17.9 20.8
2 (火)	ドックパン クリームシチュー ブロッコリーのかりかりソースがけ	ドックパン・オリーブ油・じゃがいも・薄力粉・バター・なたね油	鶏肉・牛乳・ちりめんじゃこ	玉ねぎ・人参・ブロッコリー	牛乳 ちまき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	558 21.7 20.1
6 . 20 (土)	スパゲティナポリタン フレンチサラダ	スパゲティ・オリーブ油	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム 缶・キャベツ・きゅうり・みかん缶	豆乳 クッキー せんべい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	491 17.1 13.7
8 . 22 (月)	ご飯 豚肉のおろし玉ねぎだれ おなか和え さつま汁 果物	米・薄力粉・オリーブ油・きび砂糖・さつまいも	豚肉・鰹節・鶏肉・みそ	玉ねぎ・にんにく・キャベツ・人参・ホウレンソウ・大根・こねぎ・ごぼう・オレンジ	牛乳 いちごジャムの 蒸しパン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	550 21 12.6
9 . 23 (火)	グリーンピースご飯 魚の竜田焼き じゃがいものきんぴら 味噌汁	米・片栗粉・オリーブ油・じゃがいも	さわら・みそ	グリーンピース・人参・大根・キャベツ・えのき・ごぼう・こねぎ	牛乳 豆乳味噌うどん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	542 23.8 12.8
10 . 24 (水)	納豆ご飯 高野豆腐の卵焼き きゅうりの甘酢漬け 豚汁	米・オリーブ油・きび砂糖・サトイモ・糸こんにゃく	納豆・卵・高野豆腐・ホタテ缶・油揚げ・豆腐・豚肉・みそ	人参・きゅうり・しょうが・大根・ねぎ・ごぼう	牛乳 ミルクドック	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	646 29.1 24.6
11 . 25 (木)	ご飯 チキンカツ 塩もみ野菜 味噌汁	米・薄力粉・パン粉・オリーブ油	鶏肉・卵・木綿豆腐・みそ	キャベツ・人参・白菜・きゅうり	牛乳 フルーツゼリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	487 18.5 12.3
12 . 26 (金)	カレーライス 春キャベツのサラダ	米・オリーブ油・じゃがいも・なたね油・薄力粉・バター	豚肉・パルメザンチーズ	にんにく・玉ねぎ・セロリ・人参・りんご・キャベツ・トマト	牛乳 ダークフルーツ ケーキ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	705 18.5 28.1
13 . 27 (土)	ポークライス 中華きゅうり スープ	米・バター・オリーブ油・きび砂糖・ごま油	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース缶・きゅうり・キャベツ・えのき	牛乳 クラッカー ビスケット	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	479 14.2 14.6
15 . 29 (月)	ご飯 麻婆豆腐 コールスローサラダ スープ	米・オリーブ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油	豚ひき肉・みそ・木綿豆腐・ヨーグルト	人参・ねぎ・キャベツ・きゅうり・トウモロコシ缶・玉ねぎ・パセリ	牛乳 マドレーヌ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	648 21.9 23
16 . 30 (火)	ぶどうパン 魚のラビゴットソースがけ 粉ふきいも スープ	ぶどうパン・片栗粉・なたね油・オリーブ油・きび砂糖・じゃがいも	かじき	玉ねぎ・トマト・きゅうり・レモン・青梗菜・えのき・人参・小松菜	牛乳 菜めしおにぎり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	521 19 15.2
17 . 31 (水)	肉うどん わかめとえのきの酢の物 果物	干しうどん・糸こんにゃく・きび砂糖	豚肉・焼き豆腐	人参・玉ねぎ・小松菜・きゅうり・えのき・りんご	牛乳 かぼちゃクッキー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	574 19.8 18.2
18 (木)	かじきと玉ねぎのケチャップ炒め カリフラワーのピクルス スープ	米・強力粉・オリーブ油	かじき・油揚げ・みそ	にんにく・玉ねぎ・人参・いんげん・カリフラワー・しめじ・えのき・ねぎ	牛乳 わらびもち	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	475 19.2 11
19 (金)	中華丼 煮豆 味噌汁	米・オリーブ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油	豚肉・金時豆・油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・たけのこ・白菜・えのき・なす・こねぎ	牛乳 ポテトフライ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	584 19.5 16.9

◎0. 1. 2歳児はお昼に豆乳を飲みます。

◎食べ物と体の働きによって3つに分けています。

パワー: 力や熱になる      ストロング: 骨や血や肉をつくる      ヘルシー: 体の働きを助ける

◎材料の都合により、変更することがありますのでご了承ください。

◎献立変更については、玄関に掲示させていただきます。

◎0・1歳児の白玉粉を使ったおやつ(団子、もちなど)は咀嚼・嚥下が上手になるまでは米などで代用していきます。

◎年間を通して、災害時の備蓄品の食材を献立の中に取り入れていきます。

◎子ども達と干し野菜を作って給食に取り入れていきます。

◎蜂蜜、黒砂糖、きび砂糖は、上白糖、メープルシロップに変更になることがあります。

