

# 5月給食予定献立表

アレルギー表示 ●卵 ▲牛乳

日 付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				AMおやつ 1才のみ		PMおやつ ★手作りおやつ		栄養価	
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料	エ	たん
1	金	ごはん マスの塩こうじ焼き 小松菜のごま和え じゃがいもと厚揚げの煮物 味噌汁	サーモン 厚揚げ 味噌汁	小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・人参・青ねぎ	米(国産) 油 白ごま・砂糖 じゃが芋・砂糖	塩麹 醤油・かつおだし かつおだし・醤油・酒 かつおだし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	お好み焼き★ お茶	お好み焼き粉・でん粉 豚肉・キャベツ・人参 油・お好み焼きソース・マヨネーズ 麦茶	エ たん	455 13.9 17.0 59.4 1.9
2	土	ツナとチンゲン菜のスパゲティ キャベツのサラダ 中華スープ	ツナフレーク	玉ねぎ・人参・青ねぎ キャベツ・人参・きゅうり わかめ・緑豆もやし・玉ねぎ	スパゲティ・油 油・砂糖	中華だし・料理酒・塩・醤油 酢・醤油 中華だし・醤油・塩			せんべい(ほたは焼) ▲牛乳	ほたは焼 ▲牛乳	エ たん	317 11.1 7.5 51.3 1.8
7	木	ハヤシライス マカロニサラダ デザート(白桃ゼリー)	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・人参・コーン	油・米(国産) マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ももゼリー	ハヤシフレーク	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲ココアホットケーキ★ ▲牛乳	▲ホットケーキミックス・▲牛乳 ▲マーガリン・砂糖・ココアパウダー ▲牛乳	エ たん	565 13.3 18.1 84.9 1.7
8	金	ごはん サバの塩焼 ほうれん草の和え物 切干大根と鶏肉の煮物 味噌汁	さば 鶏肉 豆腐・赤みそ	ほうれん草・白菜・人参 切干大根・人参・干しいたけ・さやいんげん 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 油 砂糖	塩 だし・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	ゆかりおにぎり★ お茶	米(国産)・ゆかり 麦茶	エ たん	429 14.3 10.7 66.5 1.4
9	土	ちゃんぽんうどん もやしのごま和え フルーツ(オレンジ)	豚肉・さつまいも	キャベツ・玉ねぎ・人参・干しいたけ・青ねぎ きゅうり・緑豆もやし・人参 オレンジ	うどん・でん粉 白ごま・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油			ソフトサラダ ▲牛乳	ソフトサラダせんべい ▲牛乳	エ たん	426 16.3 11.2 62.4 1.7
11	月	ごはん サケのレモン風味焼 白菜としいたげのごま和え ●高野豆腐の卵とじ 味噌汁	さけ 凍り豆腐・●卵 赤みそ	レモン果汁 白菜・さやいんげん・人参 キャベツ・人参・しめじ かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜	米(国産) 砂糖 砂糖・白ごま 砂糖	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油 醤油・本みりん・だし だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	▲ビスケット(シガーフライ) ▲牛乳	▲シガーフライ ▲牛乳	エ たん	384 17.4 9.7 54.4 1.2
12	火	お弁当の日					▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	せんべい(ほたは焼) ▲牛乳	ほたは焼 ▲牛乳	エ たん	144 3.8 5.1 20.6 0.4
13	水	ごはん 豚肉の生姜炒め キャベツと胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	豚肉 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・しょうが キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布 ほうれん草・人参	米(国産) 油・砂糖	中華だし・醤油・本みりん だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲マリービスケット フルーツ(バナナ) ▲牛乳	▲マリービスケット バナナ ▲牛乳	エ たん	442 14.9 16.0 57.6 1.6
14	木	麦入りごはん 白身魚の天ぷら かぼちゃの煮物 豚汁	ホキ 豚肉・赤みそ	かぼちゃ 大根・ごぼう・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 小麦粉・油 砂糖 つきこんにゃく	料理酒・塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	▲チーズスティック★ ▲牛乳	▲高野豆腐・マヨネーズタイプ(卵不使用)・▲粉チーズ ▲牛乳	エ たん	419 16.5 11.8 58.9 1.5
15	金	豆ご飯 鶏肉の照焼 切干大根のハリハリ和え さつまいもの甘煮 味噌汁	鶏肉 ちくわ 赤みそ	えんどう豆・だし昆布 切干大根・きゅうり・人参	米(国産) 醤油・油 醤油・酢・本みりん だし・醤油 さつまいも・砂糖	塩・料理酒 醤油・本みりん 醤油・酢・本みりん だし・醤油 だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	▲ごまこまクッキー★ ▲牛乳	小麦粉・▲マーガリン・砂糖・白ごま・黒ごま ▲牛乳	エ たん	489 16.1 14.3 71.2 1.6
16	土	豚汁 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	豚肉 かつお節 赤みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・人参 玉ねぎ・わかめ	砂糖・米(国産) 砂糖 おつゆ	だし・醤油・本みりん だし・醤油 だし			▲ビスコ ▲牛乳	▲ビスコ ▲牛乳	エ たん	422 14.3 15.0 56.0 1.3
18	月	ごはん サーモンの塩こうじ焼 キャベツとしめじの和え物 じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁	ピンクサーモン 鶏ひき肉 赤みそ	さやいんげん・しめじ・キャベツ 人参・グリーンピース・しょうが 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 油 砂糖 油・じゃが芋・砂糖・でん粉 おつゆ	塩こうじ だし・醤油 醤油・料理酒 だし	▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	焼おにぎり★ お茶	米(国産)・油・醤油・本みりん 麦茶	エ たん	441 18.2 5.6 75.3 1.5
19	火	麦入りごはん 鶏肉の竜田揚げ チンゲン菜の和え物 ●かき玉汁	鶏肉 ●卵・豆腐	にんにく・しょうが チンゲン菜・白菜・人参 玉ねぎ・人参・わかめ	米(国産)・押麦 でん粉・油 砂糖	醤油・料理酒・本みりん だし・醤油 だし・醤油・塩	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	もちもち豆腐マフィン★ ▲牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐 ▲牛乳	エ たん	410 15.9 10.0 61.0 1.1
20	水	ごはん 豚肉のケチャップ炒め スパゲティサラダ スープ	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・赤パプリカ・しめじ きゅうり・人参・コーン キャベツ・人参	米(国産) 油・砂糖 スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用) さつまいも	中華だし・トマトケチャップ チキンコンソメ	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	ミニアスバラガス フルーツ(バナナ) ▲牛乳	アスバラガスビスケット バナナ ▲牛乳	エ たん	452 12.6 16.8 61.4 1.3
21	木	ごはん サバの煮付 ほうれん草とささみの和え物 五豆 味噌汁	さば 鶏ささみ 大豆 赤みそ	しょうが ほうれん草・白菜・人参 干しいたけ・人参・グリーンピース 緑豆もやし・玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖 砂糖 黒ごんにゃく・砂糖	だし・本みりん・醤油 だし・醤油 醤油・料理酒・だし だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	小豆ういろ★ お茶	上新粉・小麦粉・砂糖・ゆで大豆 麦茶	エ たん	434 17.4 9.5 66.2 1.4
22	金	ごはん 白身魚の味噌マヨドレ焼 チンゲン菜の海苔和え 豚肉と大根の煮物 すまし汁	ホキ・赤みそ 豚肉	チンゲン菜・白菜・人参・のり 大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・えのきだけ・わかめ	米(国産) 油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 油・砂糖	塩 醤油・だし だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・塩	▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	●黒糖ハニーカステラ★ ▲牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 黒砂糖・●卵・ほちみつ・本みりん ▲牛乳	エ たん	467 15.7 10.2 75.4 1.5
23	土	中華丼 ほうれん草ともやしの和え物 わかめスープ	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ ほうれん草・緑豆もやし・人参 わかめ・大根・青ねぎ	油・でん粉・米(国産) 砂糖	中華だし・醤油・料理酒 だし・醤油 中華だし・醤油・塩			▲マリービスケット ▲牛乳	▲マリービスケット ▲牛乳	エ たん	371 13.1 10.0 55.7 1.7
25	月	麦入りごはん 鶏肉の南部焼 ●小松菜の彩和え 切干大根と厚揚げの煮物 味噌汁	鶏肉 ●卵 生揚げ 赤みそ	小松菜・キャベツ・人参 切干大根・人参・干しいたけ 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・押麦 油・砂糖・白ごま 油・砂糖 さつまいも	醤油・本みりん だし・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲カルピスりんごゼリー★ ▲牛乳	糖天・▲カルピス・りんごジュース ▲牛乳	エ たん	350 15.1 7.3 55.3 1.4
26	火	ごはん アジフライ ひじきとさつまいもの煮物 味噌汁	あじ さつまいも 赤みそ	ひじき・しめじ・人参・グリーンピース ほうれん草・玉ねぎ・人参	米(国産) 小麦粉・パン粉・油 砂糖・醤油・白ごま油	塩 だし・醤油・料理酒 だし	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	ソフトサラダ フルーツ(バナナ) ▲牛乳	ソフトサラダせんべい バナナ ▲牛乳	エ たん	455 14.8 13.6 67.5 1.7
27	水	ごはん 家常豆腐 焼かぼちゃ 中華スープ	豚肉・生揚げ・赤だしみそ	人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・にんにく・しょうが かぼちゃ 人参・緑豆もやし・玉ねぎ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 油	醤油・料理酒・中華だし 塩 中華だし・醤油・塩	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	きなこマカロニ★ ▲牛乳	マカロニ・きな粉・砂糖・塩 ▲牛乳	エ たん	443 14.5 12.7 65.4 1.3
28	木	▲チキンカレー ピーズサラダ フルーツ(オレンジ)	鶏肉 大豆	玉ねぎ・人参 きゅうり・人参・コーン オレンジ	じゃが芋・油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	▲カレー粉 醤油	▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	▲エースコインビスケット ▲牛乳	▲エースコイン ▲牛乳	エ たん	496 14.2 17.3 68.7 1.5
29	金	ツナピラフ ●手作りハンバーグ ゆでブロッコリー スープ 野菜と果物のゼリー	ツナフレーク 牛豚ミンチ・卵	玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ・しめじ	油・米(国産) パン粉・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 塩 じゃが芋 野菜と果物ゼリー	チキンコンソメ・塩 塩・ケチャップ・とんかつソース 塩 チキンコンソメ	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲●メープルフォンテーキ ▲牛乳	メープルシフォンケーキ ホイップクリーム 黄糖・バインズライス ▲牛乳	エ たん	577 17.7 20.1 80.6 1.7
30	土	焼そば ナムル 味噌汁	豚肉・かつお節 赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン 緑豆もやし・ほうれん草・人参 しめじ	焼きそば用麺・油・でん粉 白ごま・砂糖・醤油・おつゆ おつゆ・さつまいも	料理酒・中濃ソース・とんかつソース 醤油 だし			ミニアスバラガス ▲牛乳	アスバラガスビスケット ▲牛乳	エ たん	356 13.0 12.3 47.6 2.1

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

たちばな保育園 昼食・おやつ(午前)・おやつ(午後)