平成２９年５月献立表

日付		曜	乳幼児昼食 献立名	1.2歳児午前 おやつ	1~5歳児午後 おやつ	主な材料 熱や力になるもの	主な材料 血や肉になるもの	主な材料 体の調子を整えるもの	栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
10	24	水	①チキンカレー ②クリームコーンスープ ③春野菜のサラダ ④フルーツ	①クラッカー	①オレンジジュース ②クリスピークッキー	米・油 小麦粉・バター じゃが芋 パン粉	鶏肉 ツナ	玉葱・人参 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ パセリ・キャベツ アスパラ	663kcal 15.5g 17.5g
11	25	木	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ（春雨・ニラ） ③ブロッコリーのおかか和え ④フルーツ	①りんごジュース	①牛乳 ②芋もち	米 春雨 じゃが芋 片栗粉	豆腐・豚肉 バター	長ねぎ・椎茸 たけのこ・人参 ブロッコリー にら	512kcal 19.3g 14.9g
12	26	金	①塩ラーメン ②じゃが芋のコーンマヨ焼き ③フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②山菜おこわ	中華麺 ごま油・じゃが芋 マヨネーズ 米・ごま	豚肉 ベーコン 牛乳	キャベツ・人参 もやし・にら 長ねぎ・玉葱 コーン・山菜	599kcal 20.5g 15.6g
13	27	土	①あんかけやきそば ②五目みそ汁 ③里芋ののりあえ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ナポリおにぎり	中華麺 かぼちゃ 米	豚肉・えび ウィンナー 竹輪・油揚げ 牛乳	白菜・人参 玉葱・ピーマン ねぎ・コーン ほうれん草	563kcal 21.5g 14.8g
1	15/29	月	①ご飯 ②みそ汁（油あげ・玉葱） ③かつおの唐揚げ ④キャベツの胡麻マヨ和え⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②マーブル蒸しパン	米・片栗粉 油・マヨネーズ ごま ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	かつお 味噌・竹輪 卵 牛乳	玉ねぎ キャベツ 胡瓜 人参	611kcal 24.5g 20.8g
2	16/30	火	①ご飯（2日はこいのぼりご飯） ②清汁（花麩・みつば） ③肉じゃが　⑤フルーツ ④チンゲン菜の和え物（2日は付きません）	①ヨーグルト	①りんごジュース ②2日　こどもの日おやつ ③16、30日パンプディング	米・じゃが芋 油・ごま油 しらたき 小麦粉・パン	豚肉 味噌 牛乳 卵	人参・胡瓜 グリンピース 三つ葉・玉葱 ピーマン	622kcal 26.9g 19.6g
/	31	水	①ご飯 ②すまし汁（わかめ・ねぎ） ③鯵フライ④華風和え ⑤フルーツ	①ぶどうジュース	①牛乳 ②マドレーヌ	米 パン粉 小麦粉 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	鯵 卵 バター 牛乳	チンゲン菜 人参・もやし コーン・ねぎ わかめ・レモン	587kcal 20.1g 19.5g
/	18	木	①クロワッサン②スープ（キャベツ・えのき ③ポークビーンズ ④シーフードサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②ひじきチャーハン	米 油 クロワッサン バター	えび いか 豚挽き肉 牛乳	キャベツ・人参 玉ねぎ・えのき ピーマン ブロッコリー	587kcal 20.0g 26.4g
/	19	金	①ご飯 ②中華スープ（ねぎ・えのき） ③松風焼き④梅風味サラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②野菜のお焼き	米・油 白ごま 小麦粉	豚ひき肉 卵・チーズ 牛乳・豆腐	大根・人参 いんげん・ねぎ もやし・えのき キャベツ	587kcal 20.1g 19.5g
6	20	土	①ツナの和風スパゲティ ②清汁（わかめ・ネギ） ③かぼちゃのグラタン ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ブルーベリージャムパン	スパゲティ バター 小麦粉 パン	ツナ チーズ 豚ひき肉 牛乳	人参・玉葱 キャベツ わかめ 南瓜	659kcal 24.8g 17.8g
8	22	月	①ご飯 ②カレイのみそ焼き ③清汁（白菜・わかめ） ④切干大根の炒り煮⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②肉味噌スパゲティ	米 油 スパゲティ ごま	カレイ 油揚げ 味噌 豚肉	白菜・玉ねぎ 人参・干椎茸 いんげん 切干大根	657kcal 26.8g 18.2g
9	23	火	①ご飯 ②みそ汁（大根・わかめ） ③鶏肉の照り焼き風炒め ④小松菜とコーンのナムル⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②セサミトースト	米 油・パン ごま油 マーガリン	鶏肉 味噌 ツナ 牛乳	玉ねぎ パセリ・小松菜 大根・わかめ もやし・人参	584kcal 21.2g 19.1g

☆誕生日会☆

17		水	①えびピラフ②コーンスープ ③ユーリンチー ④ツナサラダ⑤トマト ⑥フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②お誕生日ケーキ	米・片栗粉 小麦粉 ケーキ	鶏肉 牛乳 えび ツナ	ピーマン 人参・たまねぎ キャベツ・トマト 胡瓜	646kcal 24.1g 20.6g

材料の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

平成２９年５月軽食・夕食献立表

日付		曜	軽食 献立名	夕食 献立名	主な材料 熱や力になるもの	主な材料 血や肉になるもの	主な材料 体の調子を整えるもの	栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
10	24	水	①おにぎり（わかめ） ②麦茶	①ご飯②清汁（花麩・三つ葉） ③豚肉の生姜焼き ④さつま芋の甘煮⑤フルーツ	米 油・花麩 さつま芋	豚肉	わかめ・もやし 人参・干し椎茸 小松菜・わかめ	482kcal 18.1g 5.4g
11	25	木	①おにぎり（ごましお） ②麦茶	①ご飯②みそ汁（キャベツ・人参） ③鶏肉と小松菜炒め ④キャベツのゆかり和え⑤フルーツ	米・お麩 黒ごま	鶏肉	ねぎ・玉ねぎ 人参・小松菜 キャベツ・胡瓜・コーン	493kcal 17.0g 10.5g
12	26	金	①コーンパンケーキ ②麦茶	①ごましおごはん②みそ汁（わかめ・長ねぎ） ③厚揚げのそぼろ炒め④もやしのナムル ⑤フルーツ	米 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 油	厚揚げ 豚ひき肉	わかめ・長ねぎ 玉葱・いんげん もやし・人参	599kcal 20.5g 15.6g
13	27	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁（チンゲン菜・春雨） ②鰆の味噌照り焼き③白菜のごま炒め ④フルーツ	米・春雨 油 ごま油・白ごま	さわら 味噌	チンゲン菜・白菜 人参・キャベツ わかめ	563kcal 21.5g 14.8g
1	15/29	月	①粉ふきいも ②麦茶	①ご飯②みそ汁（じゃが芋・長ねぎ） ③豆腐とえびのケチャップ煮 ④小松菜のお浸し⑤フルーツ	米・じゃが芋 小麦粉・油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	豆腐 味噌	長ねぎ・玉ねぎ 人参・コーン 小松菜	494kcal 19.2g 7.6g
2	16/30	火	①グリンピース蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁（キャベツ・わかめ） ③豚肉のケチャップ焼き ④じゃが芋とアスパラソテー⑤フルーツ	米・油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ じゃが芋	味噌 豚肉	キャベツ・わかめ アスパラガス 玉葱・グリンピース	469kcal 18.5g 10.0g
/	31	水	①焼きうどん ②麦茶	①焼きうどん②みそ汁（じゃが芋・わかめ） ③高野豆腐の炒り煮 ④フルーツ	乾うどん 油・麩 じゃが芋	豚ひき肉 味噌	人参・キャベツ 玉葱・わかめ 干し椎茸・青海苔	437kcal 19.6g 15.8g
/	18	木	①おにぎり（わかめ） ②麦茶	①ご飯②みそ汁（大根・みつば） ③鰆の照り焼き④ひじき煮 ⑤フルーツ	米・油 こんにゃく 白ごま	鰆 味噌 油揚げ	大根・みつば ひじき・人参 わかめ	482kcal 21.0g 9.8g
/	19	金	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁（キャベツ・人参） ③唐揚げごま風味 ④いんげんのサラダ⑤フルーツ	米・ごま ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	鶏肉	キャベツ・人参 いんげん・チンゲン菜	454kcal 16.2g 11.5g
6	20	土	①おにぎり（ゆかり） ②麦茶	①ご飯②みそ汁（茄子・長ねぎ） ③金目鯛の煮付け④白菜のおかか炒め ⑤フルーツ	米 油	金目鯛 味噌 かつおぶし	茄子・長ねぎ キャベツ・人参・白菜 もやし・ゆかり	459kcal 19.5g 6.4g
8	22	月	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁（かぼちゃ・みつば） ③揚げだし豆腐のあんかけ ④キャベツソテー⑤フルーツ	米・油 ごま油・黒ごま ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	豆腐 味噌	かぼちゃ・みつば 玉葱・人参 干し椎茸・キャベツ	445kcal 13.5g 6.4g
9	23	火	①おにぎり（菜めし） ②麦茶	①野菜のにゅうめん ②南瓜のそぼろあん ③フルーツ	そうめん 油 米	豚ひき肉	人参・キャベツ 玉葱・しめじ 南瓜・菜めし	494kcal 14.9g 10.1g

17	☆	水	①おにぎり（菜めし） ②麦茶	①ご飯②みそ汁（さつま芋・長ねぎ） ③鯖の梅焼き④キャベツの海苔和え ⑤フルーツ	米・油 さつま芋	さば 味噌	長ねぎ・梅干し キャベツ・胡瓜 海苔・菜めし	478kcal 16.5g 10.3g