

平成29年

5月分

献立表

青梅みどり第二保育園

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名			捕食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 月	ごはん 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ） 生姜焼き 切り干し大根煮	マカロニきな粉あえ 牛乳 果物	胚芽米／じゃがいも／ 三温糖／サラダ油／ マカロニ	煮干し／削り節／みそ ／豚／油揚げ／きな粉 ／牛乳	玉ねぎ／しょうが／ 切干大根／にんじん ／グリーンピース／果 物	ジャムサンド 牛乳
2 ／ 火	ごはん すまし汁（えのき・小松菜） さかなのトマトソース焼き ミックスソテー	じゃがいものおやき 牛乳 ミックスフルーツ	胚芽米／サラダ油／ じゃがいも／ かたくり粉／三温糖	かつお節／こんぶ／ がれい／牛乳	えのきたけ／小松菜 ／ねぎ／トマト／ とうもろこし缶／ にんじん／キャベツ ／みかん缶／もも缶	せんべい 牛乳
6 ／ 土	マーボー丼 野菜スープ インゲンおかか和え	ジャムサンド 麦茶 果物	胚芽米／サラダ油／ 三温糖／かたくり粉／ 食パン	木綿豆腐／豚ひき肉／ みそ／かつお節／	ねぎ／しょうが／ にんじん／えのきた け／いんげん／ いちごジャム／果物	焼きおにぎり 牛乳
8 ／ 月	人参ご飯 みそ汁（大根・ねぎ） こいのぼりハンバーグ ポイルブロッコリー	マフィン（乳児） ケーキ（幼児） 麦茶	胚芽米／パン粉／ ケーキ	煮干し／削り節／みそ ／豚ひき肉／豆乳	にんじん／ねぎ／ だいこん／玉ねぎ／ アスパラガス／ ブロッコリー	焼きうどん 牛乳
9 ／ 火	バーガーパン チンゲンサイスープ 鶏肉のオレンジ焼き わかめときゅうりのサラダ	かんぴょうまき いなり寿司 麦茶	バーガーパン／三温糖 ／サラダ油／胚芽米/ かんぴょうまき/ いなり寿司	鶏肉／わかめ	チンゲン菜／ とうもろこし缶／ マーメイド／ にんにく／しょうが ／きゅうり／にんじ ん／果物	ぞうすい 牛乳
10 ／ 水	ごはん すまし汁（しめじ・みつば） 魚のごま味噌焼き 高野豆腐うま煮	青のりラスク 牛乳 果物	胚芽米／サラダ油／ 三温糖／ごま／食パン ／バター	かつお節／こんぶ／ ぶり／みそ／凍り豆腐 ／青のり／牛乳	しめじ／みつば／ 玉ねぎ／にんじん/ いんげん／果物	スパゲッティ 牛乳
11 ／ 木	スパゲティミートソース キャベツスープ 花野菜サラダ	鮭おにぎり 牛乳 果物	スパゲッティ／ サラダ油／バター／ マヨネーズ／胚芽米	豚ひき肉／鮭／牛乳	玉葱／にんにく／人参 マッシュルーム缶／ セロリ／トマト缶／ キャベツ／ブロッ コリー／カリフラワー ／とうもろこし	チャーハン 牛乳
12 ／ 金	グリーンピースごはん みそ汁（えのき・油揚げ） 魚の蒲焼 じゃがいもの金平	ブルーベリーマフィン 牛乳 果物	胚芽米／薄力粉／ 三温糖／じゃがいも/ こんにゃく／サラダ油 ／バター	こんぶ／油揚げ／煮干 し／削り節／みそ/ あじ／たまご／牛乳	グリーンピース／えの き／にんじん/ ブルーベリー／果物	うどん 牛乳
13 ／ 土	ツナサンド 豆腐の中華スープ 豚肉と野菜の炒め煮	ひじきごはん 麦茶 果物	食パン／マーガリン/ ごま油／サラダ油/ 胚芽米／三温糖	チーズ／豆腐／わかめ ／豚もも肉／ひじき/ 油揚げ／ツナ缶／	キャベツ／にんじん ／玉ねぎ／えのきた け／果物	ピラフ 牛乳
15 ／ 月	ごはん 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ） 生姜焼き 切り干し大根煮	マカロニきな粉あえ 牛乳 果物	胚芽米／じゃがいも/ 三温糖／サラダ油/ マカロニ	煮干し／削り節／みそ ／豚肉／油揚げ/ きな粉／牛乳	玉ねぎ／しょうが/ 切干大根／にんじん ／グリーンピース／果 物	ジャムサンド 牛乳
16 ／ 火	コッペパン すまし汁（えのき・小松菜） 鶏肉のトマトソース焼き ミックスソテー	じゃがいものおやき 牛乳 ミックスフルーツ	コッペパン／薄力粉/ サラダ油／じゃがいも ／かたくり粉／三温糖	かつお節／こんぶ/ 鶏もも肉／牛乳	えのきたけ／小松菜 ねぎ／トマト缶/ とうもろこし缶／人 参／キャベツ／みか ん缶／もも缶	ぞうすい 牛乳
17 ／ 水	ごはん 味噌汁（キャベツ・油揚げ） 煮魚 ごまあえ	人参蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米／三温糖／ごま ／薄力粉／サラダ油	油揚げ／みそ／削り節 ／煮干し／さわら/ 豆乳／牛乳	キャベツ／ほうれん そう／にんじん／果 物	スパゲッティ 牛乳
18 ／ 木	鶏南蛮うどん 竹輪の磯辺揚げ チーズ	五目ごはん 牛乳 果物	うどん／かたくり粉/ 薄力粉／調合油/ 胚芽米	鶏もも肉／焼き竹輪/ あおのり／チーズ/ 牛乳	にんじん／椎茸／ね ぎ／果物	ジャムサンド 牛乳
19 ／ 金	ツナカレーライス すまし汁（麩・みつば） コーンサラダ	かぼちゃのプリンケーキ 牛乳 果物	胚芽米／じゃがいも/ サラダ油／麩／三温糖	ツナ缶／かつお節/ こんぶ／スキムミルク ／たまご／クリーム/ 牛乳	にんじん／玉ねぎ/ みつば／キャベツ とうもろこし缶/ きゅうり／かぼちゃ ／果物	焼きうどん 牛乳
20 ／ 土	マーボー丼 野菜スープ インゲンおかか和え	ジャムサンド 麦茶 果物	胚芽米／サラダ油/ 三温糖／かたくり粉/ 食パン	豆腐／豚ひき肉／みそ ／かつお節／	ねぎ／しょうが／人 参／えのきたけ/ いんげん/ いちごジャム／果物	焼きおにぎり 牛乳

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
22 月	納豆ごはん みそ汁(大根・ねぎ) さばの竜田揚げ キャベツソテー	ソース焼きそば 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ かたくり粉/サラダ油 /蒸し中華めん	挽きわり納豆/煮干し /削り節/みそ/さば /豚肉/あおのり/ 牛乳	ねぎ/だいこん/ しょうが/キャベツ /にんじん/玉ねぎ/ もやし/果物	チャーハン 牛乳
23 火	バーガーパン チンゲンサイスープ 鶏肉のオレンジ焼き わかめときゅうりのサラダ	かんぴょうまき いなり寿司 麦茶	ロールパン/三温糖/ サラダ油/胚芽米	鶏もも肉/わかめ	チンゲン菜/とうもろ こし缶/マーメレード /にんにく/しょうが /きゅうり/にんじん /果物	ぞうすい 牛乳
24 水	ごはん すまし汁(しめじ・みつば) 魚のごま味噌焼き 高野豆腐うま煮	青のりラスク 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油/ 三温糖/ごま/食パン /バター	かつお節/こんぶ/ ぶり/みそ/凍り豆腐 /あおのり/牛乳	しめじ/みつば/ 玉ねぎ/にんじん/ いんげん/果物	スパゲッティー 牛乳
25 木	スパゲティミートソース キャベツスープ 花野菜サラダ	鮭おにぎり 牛乳 果物	スパゲッティ/ サラダ油/バター/ マヨネーズ/胚芽米	豚ひき肉/鮭/牛乳	玉ねぎ/マッシュルー ム缶/にんにく/セロ リ/トマト缶/キャベ ツ/人参/ブロッ コリー/カリフラワー/ とうもろこし缶/果物	チャーハン ぎゅうにゅう
26 金	ゆかりごはん みそ汁(えのき・油揚げ) 魚の蒲焼 じゃがいもの金平	ブルーベリーマフィン 牛乳 果物	胚芽米/薄力粉/ 三温糖/じゃがいも/ こんにやく/サラダ油 /バター	油揚げ/煮干し/削り 節/みそ/まあじ/ たまご/牛乳	えのきたけ/にんじん /ブルーベリー/果物	ジャムサンド 牛乳
27 土	ツナサンド 豆腐の中華スープ 豚肉と野菜の炒め煮	ひじきごはん 麦茶 果物	食パン/マーガリン/ ごま油/サラダ油/マ ヨネーズ/胚芽米/ 三温糖	豆腐/わかめ/ 豚もも肉/ひじき / 油揚げ/	キャベツ/にんじん/ 玉ねぎ/えのきたけ/ 果物	ピラフ 牛乳
29 月	ごはん すまし汁(お葱・三つ葉) 鱈のから唐揚げケチャップあん 二色ひたし	焼きうどん 牛乳 果物	胚芽米/麩/かたくり 粉/サラダ油/三温糖 /うどん	さわら/牛乳	みつば/玉ねぎ/人参 キャベツ/ごまつな/ 椎茸/ピーマン/果物	スパゲッティー 牛乳
30 火	白パン コンソメスープ チキンディプロ風 スパゲッティソテー	ヨーグルトケーキ 麦茶 果物	白パン/パン粉/ スパゲッティ/バター /サラダ油/三温糖 ハードビスケット/	鶏もも肉/牛乳/ クリーム/ヨーグルト	はくさい/しめじ/ 人参/玉ねぎ/レモン /果物	うどん 牛乳
31 水	ふりかけごはん 味噌汁(わかめ・ねぎ) 豆腐とツナのハンバーグ いんげんごまあえ	クリームパン 牛乳 果物	胚芽米/パン粉/ 三温糖/ごま/ クリームパン	わかめ/みそ/煮干し /かつお節/豆腐/ツ ナ缶/たまご/牛乳	ねぎ/玉ねぎ/人参/ いんげん/果物	ジャムサンド 牛乳

※乳児クラスは9時の水分補給に牛乳がです  
※仕入れの都合上、献立を変更する場合があります  
※保育園のお米は胚芽米を使用しています

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質
(g)			
乳児	479	18.4	16.5
幼児	535	20.3	17.1

11日と25日にある花野菜サラダの花野菜って何だかわかりますか？

カリフラワーとブロッコリーのことなんです。カリフラワーは

5月が旬ですのでぜひ食べてみてください。保育園の給食では

小さく切って同じくらいに小さくきったブロッコリーとサラダにします。