

平成30年 5月

献立表

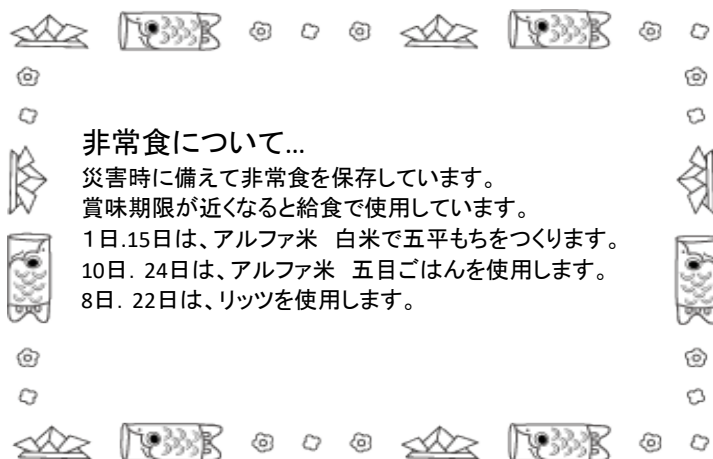
青梅みどり第二保育園

| 日 曜 | おひる | 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 | |
| 1 火 | 白パン キャベツスープ ミートローフ マカロニサラダ | 五平もち 牛乳 果物 | 白パン／パン粉／バター マカロニ／マヨネーズ／胚芽米 ごま／三温糖 | 豚ひき肉／牛乳／みそ | キャベツ／玉ねぎ グリーンピース／とうもろこし缶 きゅうり／にんじん／果物 | スパゲッティ 牛乳 |
| 2 水 | ごはん みそ汁（大根・油揚げ） 白身魚の玉ねぎソースがけ 切り昆布煮付け | シュガートースト 牛乳 果物 | 胚芽米／かたくり粉／サラダ油 三温糖／食パン／バター | 油揚げ／煮干し／削り節／みそ かれい／刻み昆布／焼き竹輪 牛乳 | だいこん／玉ねぎ／にんじん さやいんげん／果物 | ぞうすい 牛乳 |
| 7 月 | 人参ご飯 わかめスープ こいのぼりハンバーグ もやしサラダ | ケーキ（幼） 動物ジャムパン（乳） 麦茶 | 胚芽米／パン粉／三温糖 ごま油／ショートケーキ ジャムパン | わかめ／豚ひき肉／牛乳 | にんじん／玉ねぎ もやし／きゅうり | チャーハン 牛乳 |
| 8 火 | 山型イギリスパン コンソメスープ 鶏肉のオレンジ焼き ひじきサラダ | フルーツポンチ 牛乳 リッツ | 食パン／マヨネーズ／三温糖 リッツ | 鶏もも肉／ひじき／牛乳 | にんじん／だいこん マーマレードジャム／にんにく しょうが／きゅうり／みかん缶 パイン缶／もも缶／バナナ | うどん 牛乳 |
| 9 水 | ツナカレーライス チンゲンサイスープ 春雨サラダ | きなこ蒸しパン 牛乳 果物 | 胚芽米／じゃがいも／サラダ油 はるさめ／三温糖／ごま油 薄力粉 | ツナ缶／きな粉／牛乳 | にんじん／玉ねぎ／チンゲン菜 とうもろこし缶／きゅうり 果物 | スパゲッティ 牛乳 |
| 10 木 | しょうゆラーメン 生揚げ含め煮 チーズ | 五日ごはん 麦茶 果物 | 中華めん／サラダ油／三温糖 五目御飯 | 豚もも肉／生揚げ／チーズ | キャベツ／にんじん／もやし とうもろこし缶／しょうが にんにく／小松菜／果物 | ジャムサンド 牛乳 |
| 11 金 | ごはん みそ汁（キャベツ、ふ） 鮭フライ 切干大根煮付け | りんごケーキ 牛乳 果物 | 胚芽米／焼きふ／三温糖 パン粉／サラダ油／薄力粉 バター | 煮干し／昆布／みそ／鮭 油揚げ／牛乳 | キャベツ／しょうが／切干大根 にんじん／いんげん りんごジュース／りんご 果物 | 焼うどん 牛乳 |
| 12 土 | 中華風そぼろ丼 白菜スープ ごまあえ | ジャムサンド 麦茶 果物 | 胚芽米／三温糖／かたくり粉 サラダ油／ごま油／ごま 食パン／マーガリン | 豚ひき肉 | 玉ねぎ／しょうが グリーンピース／はくさい ほうれんそう／もやし にんじん／いちごジャム 果物 | 焼おにぎり 牛乳 |
| 14 月 | ゆかりごはん みそ汁（若布・玉ねぎ） チキンの照り焼き ひじき煮 | 人参ケーキ 牛乳 果物 | 胚芽米／サラダ油／サラダ油 三温糖／薄力粉／バター | わかめ／煮干し／昆布／みそ 鶏もも肉／ひじき／油揚げ 牛乳 | 玉ねぎ／にんじん みかんジュース／果物 | ジャムサンド 牛乳 |
| 15 火 | 白パン キャベツスープ ミートローフ マカロニサラダ | 五平もち 牛乳 果物 | 白パン／パン粉／バター マカロニ／マヨネーズ／胚芽米 ごま／三温糖 | 豚ひき肉／牛乳／みそ | キャベツ／玉ねぎ グリーンピース／とうもろこし缶 きゅうり／にんじん／果物 | スパゲッティ 牛乳 |
| 16 水 | ごはん みそ汁（大根・油揚げ） 白身魚の玉ねぎソースがけ 切り昆布煮付け | シュガートースト 牛乳 果物 | 胚芽米／かたくり粉／サラダ油 三温糖／食パン／バター | 油揚げ／煮干し／削り節／みそ かれい／刻み昆布／焼き竹輪 牛乳 | だいこん／玉ねぎ／にんじん さやいんげん／果物 | ぞうすい 牛乳 |
| 17 木 | 和風きのこスパゲティー すまし汁（麩・みつば） ブロッコリーサラダ | ライスピザ 牛乳 果物 | スパゲッティ／サラダ油 焼きふ／マヨネーズ／胚芽米 | 豚もも肉／かつお節／焼きのり こんぶ／チーズ／牛乳 | しめじ／えのきたけ／玉ねぎ みつば／ブロッコリー にんじん／とうもろこし缶 パプリカ／果物 | チャーハン 牛乳 |
| 18 金 | ごはん みそ汁（小松菜・玉ねぎ） 鶏のから揚げ かぼちゃのいとこ煮 | いちご蒸し饅頭 牛乳 果物 | 胚芽米／パン粉／三温糖 かたくり粉／薄力粉 | 煮干し／昆布／みそ／鶏もも肉 小豆缶／牛乳 | こまつな／玉ねぎ／しょうが かぼちゃ／いちごジャム／果物 | うどん 牛乳 |
| 19 土 | チーズサンド 野菜スープ 豚肉と野菜の炒め煮 | マカロニきな粉あえ 麦茶 果物 | 食パン／マーガリン／サラダ油 スパゲッティ／三温糖 | チーズ／豚もも肉／きな粉 | にんじん／えのきたけ キャベツ／玉ねぎ／果物 | ピラフ 牛乳 |
| 21 月 | ごはん すまし汁（しめじ・みつば） 豆腐ハンバーグ ソテー | さつまいもスティック 牛乳 果物 | 胚芽米／薄力粉／サラダ油 さつまいも | かつお節／こんぶ／木綿豆腐 鶏ひき肉／牛乳 | しめじ／みつば／玉ねぎ いんげん／キャベツ／にんじん 果物 | ジャムサンド 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 火 | 山型イギリスパン コンソメスープ 鶏肉のオレンジ焼き ひじきサラダ | フルーツポンチ 牛乳 リッツ | 食パン／マヨネーズ／三温糖 リッツ | 鶏もも肉／ひじき／牛乳 | にんじん／だいこん マーマレードジャム／にんにく しょうが／きゅうり／みかん缶 パイン缶／もも缶／バナナ | うどん 牛乳 |
| 23 水 | ツナカレーライス チンゲンサイスープ 春雨サラダ | きなこ蒸しパン 牛乳 果物 | 胚芽米／じゃがいも／サラダ油 はるさめ／三温糖／ごま油 薄力粉 | ツナ缶／きな粉／牛乳 | にんじん／玉ねぎ／チンゲン菜 とうもろこし缶／きゅうり 果物 | スパゲッティ 牛乳 |
| 24 木 | しょうゆラーメン 生揚げ含め煮 チーズ | 五目ごはん 麦茶 果物 | 中華めん／サラダ油／三温糖 五目御飯 | 豚モモ肉／生揚げ／チーズ | キャベツ／にんじん／もやし とうもろこし缶／しょうが にんにく／小松菜／果物 | ジャムサンド 牛乳 |
| 25 金 | ごはん みそ汁（キャベツ、ふ） 鮭フライ 切干大根煮付け | りんごケーキ 牛乳 果物 | 胚芽米／焼きふ／三温糖 パン粉／サラダ油／薄力粉 バター | 煮干し／昆布／みそ／鮭 油揚げ／牛乳 | キャベツ／しょうが／切干大根 にんじん／いんげん りんごジュース／りんご 果物 | 焼うどん 牛乳 |
| 26 土 | 中華風そぼろ丼 白菜スープ ごまあえ | ジャムサンド 麦茶 果物 | 胚芽米／三温糖／かたくり粉 サラダ油／ごま油／ごま 食パン／マーガリン | 豚ひき肉 | 玉ねぎ／しょうが グリーンピース／はくさい ほうれんそう／もやし にんじん／いちごジャム 果物 | 焼おにぎり 牛乳 |
| 28 月 | ごはん すまし汁（豆腐・ねぎ） 鶏の甘辛煮 かぼちゃサラダ | 米粉入りクッキー 牛乳 果物 | 胚芽米／サラダ油 マヨネーズ／薄力粉／上新粉 粉糖／バター | 木綿豆腐／かつお節／昆布 鶏もも肉／牛乳 | ねぎ／玉ねぎ かぼちゃ／きゅうり／果物 | ジャムサンド 牛乳 |
| 29 火 | バターロールパン 春雨スープ 豚マヨ焼き ほうれん草の中華和え | おかかおにぎり 麦茶 果物 | バターロールパン／はるさめ マヨネーズ／三温糖／ごま油 胚芽米 | 豚ロース／かつお節 | チンゲン菜／ほうれんそう もやし／にんじん／果物 | ぞうすい 牛乳 |
| 30 水 | ごはん みそ汁（大根・ねぎ） ムニエル キャベツとコーンのソテー | マフィン 牛乳 果物 | 胚芽米／薄力粉／バター サラダ油／三温糖 | 煮干し／昆布／みそ／かじき 牛乳 | ねぎ／だいこん／キャベツ とうもろこし缶／果物 | うどん 牛乳 |
| 31 木 | みそうどん 竹輪の磯辺揚げ お浸し | あんぱん 牛乳 果物 | うどん／サラダ油／薄力粉 あんぱん | みそ／かつお節／こんぶ 焼き竹輪／あおのり／牛乳 | だいこん／はくさい／椎茸 ほうれんそう／にんじん もやし／果物 | チャーハン 牛乳 |

☆乳児クラスは9時の水分補給で牛乳がですす
 ☆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
 ☆7日はお誕生日会です

| | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
|----|-------------|----------|-------|
| 幼児 | 471 | 17.4 | 16.1 |
| 乳児 | 538 | 19.4 | 16.9 |



非常食について...

災害時に備えて非常食を保存しています。
 賞味期限が近くなると給食で使用しています。
 1日、15日は、アルファ米 白米で五平もちをつくります。
 10日、24日は、アルファ米 五目ごはんを使用します。
 8日、22日は、リッツを使用します。

