

2019年 5月

## 献立表

青梅みどり第二保育園

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	
7 火	パンズパン わかめスープ 鯉のぼりハンバーグ コールスローサラダ	ケーキ(幼) 鯉のぼりクッキー(乳) 麦茶	パンズパン/パン粉 マヨネーズ ショートケーキ(幼)	わかめ/豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ/きゅうり トマト とうもろこし缶 キャベツ	ジャムサンド 牛乳
8 水	ごはん みそ汁(豆腐・ねぎ) かじきのステーキ のり和え	レモンマフィン 牛乳 キウイフルーツ	胚芽米/薄力粉 サラダ油/三温糖 バター	木綿豆腐/煮干し かつお節/みそ かじきのり/牛乳	ねぎ/こまつな もやし/にんじん レモン/キウイフルーツ	おにぎり 牛乳
9 木	しょうゆラーメン 大根とツナの煮物 チーズ	わかめおにぎり 麦茶 オレンジ	中華めん(生) サラダ油/三温糖 胚芽米	豚もも/ツナ缶 チーズ/わかめ	キャベツ/にんじん もやし/とうもろこし缶 にんにく/だいこん オレンジ	にゅうめん 牛乳
10 金	ごはん すまし汁(しめじ・大根) 鶏のから揚げ ひじき煮	フルーツポンチ 牛乳 リッツ	胚芽米/三温糖 かたくり粉/サラダ油 リッツ	かつお節/こんぶ 鶏もも肉/干ひじき 油揚げ/牛乳	しめじ/だいこん しょうが/にんじん いんげん/みかん缶 パイン缶/もも缶 バナナ	ぞうすい 牛乳
11 土	鶏丼 コンソメスープ ごまあえ	ブアマンケーキ 麦茶 果物	胚芽米/サラダ油 三温糖/ごま/薄力粉	鶏もも肉	玉ねぎ/グリーンピース にんじん/だいこん もやし/果物	おにぎり 牛乳
13 月	ツナカレーライス キャベツスープ マカロニサラダ	蒸しパン 牛乳 キウイフルーツ	胚芽米/じゃがいも サラダ油/マカロニ マヨネーズ/薄力粉 三温糖	ツナ缶/牛乳	にんじん/玉ねぎ キャベツ とうもろこし缶 きゅうり キウイフルーツ	にゅうめん 牛乳
14 火	バターボールパン かぶスープ ピザチキン ほうれん草の中華風サラダ	塩焼きそば 牛乳 オレンジ	バターボールパン 三温糖/ごま油 蒸し中華めん サラダ油	ベーコン/鶏もも肉 チーズ/豚ひき肉 牛乳	かぶ/玉ねぎ とうもろこし缶 ほうれん草/もやし にんじん/キャベツ もやし/オレンジ	ジャムサンド 牛乳
15 水	ごはん みそ汁(なめこ、玉葱) アジフライ(幼) さわらフライ(乳) 切り昆布煮付け	スノーボールクッキー 牛乳 バナナ	胚芽米/薄力粉 パン粉/サラダ油 三温糖/バター/粉糖	みそ/煮干し かつお節/あじ(幼) さわら(乳) 刻み昆布/竹輪 スキムミルク/牛乳	なめこ/玉ねぎ にんじん/いんげん バナナ	おにぎり 牛乳
16 木	みそうどん 高野豆腐うま煮 空豆	ゴマ塩おにぎり 麦茶 キウイフルーツ	うどん(ゆで)/三温糖 サラダ油/胚芽米 黒ごま	豚もも肉/みそ かつお節/こんぶ 凍り豆腐/鶏もも肉	だいこん/はくさい 干し椎茸/玉ねぎ にんじん/いんげん そらまめ キウイフルーツ	ぞうすい 牛乳
17 金	ふりかけごはん すまし汁(玉ねぎ・みつば) 鶏の塩こうじ焼き キャベツとコーンのソテー	のりチーズサンド 牛乳 オレンジ	胚芽米/サラダ油 食パン/マーガリン	かつお節/こんぶ 鶏もも肉/焼きのり チーズ/牛乳	玉ねぎ/みつば キャベツ とうもろこし缶 オレンジ	ジャムサンド 牛乳
18 土	中華風そぼろごはん 野菜スープ もやしサラダ	マカロニきな粉あえ 麦茶 果物	胚芽米/三温糖 かたくり粉/サラダ油 ごま油/マカロニ	豚ひき肉/きな粉	玉ねぎ/グリーンピース にんじん/えのきたけ もやし/きゅうり 果物	おにぎり 牛乳
20 月	グリーンピースごはん すまし汁(はんぺん・みつば) チキンの照り焼き ブロッコリーおかか和え	おふのラスク 牛乳 オレンジ	胚芽米/焼きふ バター/三温糖	こんぶ/はんぺん かつお節/鶏もも肉 牛乳	グリーンピース/みつば ブロッコリー/にんじん オレンジ	ぞうすい 牛乳
21 火	レーズンボールパン 春雨スープ 豚肉のチーズパン粉焼き 切干大根ごまマヨサラダ	中華ごはん 麦茶 バナナ	レーズンボールパン はるさめ(乾)/パン粉 白ごま/マヨネーズ 三温糖/胚芽米 ごま油	豚ロース パルメザンチーズ 豚もも肉	チンゲン菜/パセリ 切干大根/きゅうり とうもろこし缶 にんじん/しめじ/ねぎ しょうが/バナナ	ジャムサンド 牛乳
22 水	ごはん みそ汁(豆腐・ねぎ) かじきのステーキ のり和え	レモンマフィン 牛乳 キウイフルーツ	胚芽米/薄力粉 サラダ油/三温糖 バター	木綿豆腐/煮干し かつお節/みそ かじきのり/牛乳	ねぎ/こまつな もやし/にんじん レモン/キウイフルーツ	おにぎり 牛乳
23 木	しょうゆラーメン 大根とツナの煮物 チーズ	わかめおにぎり 麦茶 オレンジ	中華めん(生) サラダ油/三温糖 胚芽米	豚もも/ツナ缶 チーズ/わかめ	キャベツ/にんじん もやし/とうもろこし缶 にんにく/だいこん オレンジ	にゅうめん 牛乳

2019年 5月

献立表

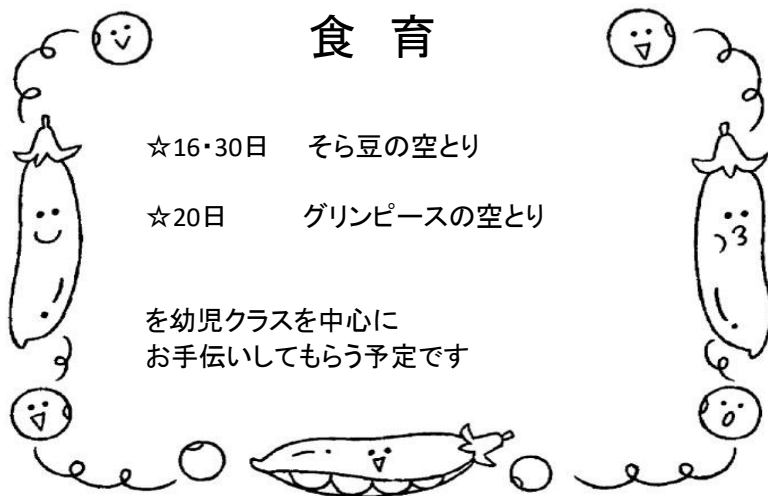
青梅みどり第二保育園

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	
24 金	ごはん すまし汁(しめじ・大根) 鶏のから揚げ ひじき煮	フルーツポンチ 牛乳 リッツ	胚芽米/三温糖 かたくり粉/サラダ油 リッツ	かつお節/こんぶ 鶏もも肉/干ひじき 油揚げ/牛乳	しめじ/だいこん しょうが/にんじん いんげん/みかん缶 パイナップル/もも缶 バナナ	ぞうすい 牛乳
25 土	鶏丼 コンソメスープ ごまあえ	ブアマンケーキ 麦茶 果物	胚芽米/サラダ油 三温糖/ごま/薄力粉	鶏もも肉	玉ねぎ/グリーンピース にんじん/だいこん もやし/果物	おにぎり 牛乳
27 月	ツナカレーライス キャベツスープ マカロニサラダ	蒸しパン 牛乳 キウイフルーツ	胚芽米/じゃがいも サラダ油/マカロニ マヨネーズ/薄力粉 三温糖	ツナ缶/牛乳	にんじん/玉ねぎ キャベツ とうもろこし缶 きゅうり キウイフルーツ	にゅうめん 牛乳
28 火	バターボールパン かぶスープ ピザチキン ほうれん草の中華風サラダ	塩焼きそば 牛乳 オレンジ	バターボールパン 三温糖/ごま油 蒸し中華めん サラダ油	ベーコン/鶏もも肉 チーズ/豚ひき肉 牛乳	かぶ/玉ねぎ とうもろこし缶 ほうれん草/もやし にんじん/キャベツ もやし/オレンジ	ジャムサンド 牛乳
29 水	ごはん みそ汁(なめこ、玉葱) アジフライ(幼) さわらフライ(乳) 切り昆布煮付け	スノーボールクッキー 牛乳 バナナ	胚芽米/薄力粉 パン粉/サラダ油 三温糖/バター/粉糖	みそ/煮干し かつお節/あじ(幼) さわら(乳) 刻み昆布/竹輪 スキムミルク/牛乳	なめこ/玉ねぎ にんじん/いんげん バナナ	おにぎり 牛乳
30 木	みそうどん 高野豆腐うま煮 空豆	ゴマ塩おにぎり 麦茶 キウイフルーツ	うどん(ゆで)/三温糖 サラダ油/胚芽米 黒ごま	豚もも肉/みそ かつお節/こんぶ 凍り豆腐/鶏もも肉	だいこん/はくさい 干し椎茸/玉ねぎ にんじん/いんげん そらまめ キウイフルーツ	ぞうすい 牛乳
31 金	ふりかけごはん すまし汁(玉ねぎ・みつば) 鶏の塩こうじ焼き キャベツとコーンのソテー	のりチーズサンド 牛乳 オレンジ	胚芽米/サラダ油 食パン/マーガリン	かつお節/こんぶ 鶏もも肉/焼きのり チーズ/牛乳	玉ねぎ/みつば キャベツ とうもろこし缶 オレンジ	ジャムサンド 牛乳

☆乳児クラスは9時の水分補給で牛乳がです  
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります  
 ☆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	533	19.7	17.3
乳児	484	18.2	17.1



今月は8日よりキウイフルーツが  
おやつにです。

まだ食べたことがないお子さんは  
ご家庭で試してください。

ご協力お願いします!!