

2020年05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
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	人参ごはん わかめスープ こいのぼりハンバーグ コールスローサラダ	ケーキ マフィン(乳児) 麦茶	ショートケーキ 米 マヨネーズ パン粉 小麦粉 三温糖 バター	豚ひき肉 牛乳 生クリーム	キャベツ 玉ねぎ きゅうり にんじん コーン缶 わかめ みかん缶	にゅうめん  牛乳
2	土	マーボー丼 中華スープ もやしサラダ	蒸しパン 麦茶 バナナ	米 小麦粉 三温糖 油 ごま油 片栗粉	豆腐 牛乳 豚ひき肉 みそ	バナナ もやし にんじん 大根 きゅうり えのき茸 ねぎ 干しぶどう しょうが	おにぎり  牛乳
7	木	和風きのこスパゲティ すまし汁(みつば・おふ) ブロッコリーサラダ	ライスピザ 牛乳 キウイフルーツ	スパゲティ 米 油 麩 三温糖 ごま油	牛乳 豚もも肉 チーズ かつお節	キウイフルーツ 玉ねぎ ブロッコリー しめじ 三つ葉 にんじん ピーマン コーン缶 のり	パンケーキ  牛乳
8	金	グリーンピースごはん みそ汁(玉ねぎ・大根) あじフライ(乳児さわら) ごま和え	マフィン 牛乳 バナナ	米 小麦粉 三温糖 バター 油 パン粉 ごま	牛乳 あじ みそ さわら あじ	バナナ もやし にんじん 玉ねぎ 大根 きゅうり グリーンピース	ぞうすい  牛乳
9	土	鮭ごはん コンソメスープ すきやき風煮物	クッキー 麦茶 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 油	豆腐 豚もも肉 鮭	バナナ 白菜 にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん	おにぎり  牛乳
11	月	ポークハヤシライス 白菜スープ マカロニサラダ	パンケーキ 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 バター マカロニ 三温糖 油 マヨネーズ	牛乳 豚もも肉 スキムミルク	キウイフルーツ 玉ねぎ パイナップル にんじん 白菜 きゅうり マッシュルーム トマト グリーンピース わかめ	チャーハン  牛乳
12	火	牛乳パン 春雨スープ 鶏のトマトソース焼き キャベツとコーンのソテー	塩焼きそば 牛乳 バナナ	パン 蒸し中華めん 油 春雨 バター	牛乳 豚ひき肉 鶏もも肉	バナナ キャベツ にんじん トマト チンゲン菜 もやし 玉ねぎ コーン缶	パンケーキ  牛乳
13	水	ごはん かきたま汁(卵・ねぎ) 鮭ステーキ ひじき煮	チーズ蒸しパン 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 油	牛乳 鮭 たまご チーズ 油揚げ	オレンジ にんじん ねぎ さやいんげん ひじき	にゅうめん  牛乳
14	木	みそうどん ちくわの磯部揚げ お浸し	ツナピラフ 牛乳 バナナ	うどん 米 小麦粉 油 バター	牛乳 竹輪 豚もも肉 みそ ツナ	バナナ もやし にんじん 大根 玉ねぎ しい茸 グリーンピース 青のり	おにぎり  牛乳
15	金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 鶏のから揚げ 小松菜の中華和え	メロンパン 牛乳 オレンジ	米 メロンパン 片栗粉 三温糖 ごま油 ごま	牛乳 鶏もも肉 みそ	オレンジ 小松菜 にんじん 玉ねぎ えのき茸 なめこ しょうが	ぞうすい  牛乳
16	土	肉丼 中華スープ キャベツサラダ	ゆかりおにぎり 麦茶 オレンジ	米 三温糖 ごま油	豚もも肉	キャベツ オレンジ 玉ねぎ にんじん もやし コーン缶 さやいんげん	パンケーキ  牛乳
18	月	ごはん みそ汁(小松菜・しめじ) ささみのレモン醤油揚げ 切干大根サラダ	ブアマンケーキ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 油 三温糖 片栗粉	牛乳 ささみ ハム みそ	バナナ しめじ にんじん きゅうり 小松菜 切干大根 レモン果汁	スパゲティ  牛乳
19	火	パンズパン(乳児 牛乳パン) コンソメスープ 豚のチーズパン粉焼き かぼちゃサラダ	五平もち 牛乳 オレンジ	パン 米 パン粉 マヨネーズ ごま 三温糖	牛乳 豚ロース チーズ みそ	かぼちゃ オレンジ にんじん きゅうり キャベツ	ぞうすい  牛乳
20	水	ごはん みそ汁(豆腐・油揚げ) かじきのおろしソース 切り昆布煮つけ	フルーツポンチ 牛乳 リッツ	米 クラッカー 三温糖 片栗粉 油	牛乳 かじき 豆腐 竹輪 みそ 油揚げ	バナナ 桃 みかん缶 パイナップル 大根 にんじん さやいんげん	おにぎり  牛乳
21	木	和風きのこスパゲティ すまし汁(みつば・おふ) ブロッコリーサラダ	ライスピザ 牛乳 キウイフルーツ	スパゲティ 米 油 麩 三温糖 ごま油	牛乳 豚もも肉 チーズ かつお節	キウイフルーツ 玉ねぎ ブロッコリー えのき茸 しめじ 三つ葉 にんじん ピーマン コーン缶 のり	パンケーキ  牛乳
22	金	グリーンピースごはん みそ汁(玉ねぎ・大根) あじフライ(乳児さわら) ごま和え	マフィン 牛乳 バナナ	米 小麦粉 三温糖 バター 油 パン粉 ごま	牛乳 あじ みそ さわら	バナナ もやし にんじん 玉ねぎ 大根 きゅうり グリーンピース	ぞうすい  牛乳

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
23	土	鮭ごはん コンソメスープ すきやき風煮物	クッキー 麦茶 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 油	豆腐 豚もも肉 鮭	バナナ 白菜 にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん	おにぎり  牛乳
25	月	ポークハヤシライス 白菜スープ マカロニサラダ	パンケーキ 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 バター マカロニ 三温糖 油 マヨネーズ	牛乳 豚もも肉 スキムミルク	キウイフルーツ 玉ねぎ パイナップル にんじん 白菜 きゅうり マッシュルーム トマト グリーンピース わかめ	チャーハン  牛乳
26	火	牛乳パン 春雨スープ 鶏のトマトソース焼き キャベツとコーンのソテー	塩焼きそば 牛乳 バナナ	パン 蒸し中華めん 油 春雨 バター	牛乳 豚ひき肉 鶏もも肉	バナナ キャベツ にんじん トマト チンゲン菜 もやし 玉ねぎ コーン缶	パンケーキ  牛乳
27	水	ごはん かきたま汁(卵・ねぎ) 鮭ステーキ ひじき煮	チーズ蒸しパン 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 油	牛乳 鮭 たまご チーズ 油揚げ	オレンジ にんじん ねぎ さやいんげん ひじき	にゅうめん  牛乳
28	木	みそうどん ちくわの磯部揚げ お浸し	ツナピラフ 牛乳 バナナ	うどん 米 小麦粉 油 バター	牛乳 竹輪 豚もも肉 みそ ツナ	バナナ もやし にんじん 大根 玉ねぎ しいたけ グリーンピース 青のり	おにぎり  牛乳
29	金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 鶏のから揚げ 小松菜の中華和え	メロンパン 牛乳 オレンジ	米 メロンパン 片栗粉 三温糖 ごま油 ごま	牛乳 鶏もも肉 みそ	オレンジ 小松菜 にんじん 玉ねぎ えのき草 なめこ しょうが	ぞうすい  牛乳
30	土	肉丼 中華スープ キャベツサラダ	ゆかりおにぎり 麦茶 オレンジ	米 三温糖 ごま油	豚もも肉	キャベツ オレンジ 玉ねぎ にんじん もやし コーン缶 さやいんげん	パンケーキ  牛乳
		エネルギー	562 kcal	鉄		1.8 mg	
		たんぱく質	19.2 g	カルシウム		174 mg	
		脂 質	17.1 g	ビタミンC		37 mg	
		塩 分	1.9 g	食物繊維		3.9 g	

☆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。  
 ☆1日はお誕生日会です。

## 朝ごはんんで元気にスタート

朝ごはんには、二つの大きな役割があります。  
 一つ目が、人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけて、  
 眠りから活動に向かうリズムを整えること。  
 二つ目が、日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給することです。  
 忙しい毎日の中、朝からごはんをしっかり食べることは大変なことです、  
 乳幼児期は、生活習慣の基礎を築く大切な時期です。  
 ご家庭では、生活リズムを整えて、朝ごはんから1日をスタートさせることを  
 心がけましょう。

