



2018年 5月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児	熱量:595kcal	蛋白質:23.3g	脂質:17.6g	食塩:2.1g
3歳未満児	熱量:440kcal	蛋白質:17.3g	脂質:12.6g	食塩:1.6g

男村たつの子保育園

	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 14 28	ごはん 五分米	味噌汁 玉葱、人参 わかめ 味噌、だし	鮭の塩焼き 鮭、塩	五日煮豆 大豆、干ひじき、干椎茸 人参、小松菜、砂、塩、正、油	ホットケーキ 小麦粉、バター 牛乳、砂、BP	
				大根煮・S	S	
火 1 15 29	酵母パン 食パン	コーンスープ コーン、玉葱 パセリ 塩、油	鶏のチーズ焼き 鶏肉、チーズ、玉葱 パプリカ、ピーマン、塩、油	南瓜サラダ 南瓜、キャベツ、人参 甘酢、正、油	醤油飯 五分米、海苔 塩、正、ごま油	15日こどもの日の会 鯉さばき
			15日鶏のカレー焼き	フロッコリー・S	S	
水 2 16 30	きびごはん 五分米、きび	吸い物 椎茸、人参 あさつき 塩、正、だし	カジキのから揚げ カジキ・16日タラ 正、酒、にんにく、生姜 片、揚げ油	うの花 おから、干椎茸、人参、長ねぎ 小松菜、砂、塩、正、油	黒ごまトースト・S 食パン、黒すりごま 砂、塩、バター	16日 鯉のから揚げ あら汁
				れんこん煮・S	16日 柏餅・S	
木 17 31	酵母パン 食パン	青菜スープ 小松菜、人参 玉葱 塩、正、油	キャベツの重ね焼き 豚挽き肉、キャベツ 玉葱、豆腐、塩、正 油、片	ポテトサラダ じゃが芋、人参、コーン フロッコリー、ヨーグルト、塩、油	いなり寿司 五分米、油揚げ、ごま 砂、塩、正、酢	
				人参煮・S	S	
金 18	ごはん 五分米	味噌汁 大根、しめじ わかめ 味噌、だし	揚げだし豆腐 豆腐、えのき茸、人参 あさつき、塩、正、だし 揚げ油、片	ちりめんサラダ 小松菜、人参、長ねぎ もやし、ちりめん、正、油	チーズじゃが餅 じゃが芋、片、塩 チーズ、青のり	
				竹の子の土佐煮・S	S	
土 19	鶏南うどん 乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、正、だし			和え物 キャベツ、人参、正	ごま塩おにぎり・S 五分米、黒ごま 塩	19日 親子交流会
				粉ふき芋・S		
月 7 21	ごはん 五分米	味噌汁 もやし、人参 わかめ 味噌、だし	揚げ赤魚の野菜あんかけ 赤魚・人参・あさつき 片栗粉、酒、砂、塩 正、揚げ油	切干大根煮 切干大根、人参、小松菜 油揚げ、干椎茸、砂、正、塩、油	じゃこチーストースト 食パン、チーズ ちりめん、バター	
				さつま芋煮・S	S	
火 8 22	8日酵母パン 食パン	中華スープ チンゲン菜 玉葱、人参 塩、正、油	鶏のトマト煮 鶏肉、玉葱 にんにく、ケチャップ 塩、正	春雨サラダ 春雨、小松菜、人参 白ごま、甘酢、正、油	ポテトパイ じゃが芋、ベーコン、春巻きの皮	22日誕生会 ケーキ 小麦粉、バター、BP、砂
	22日酵母パン パンズパン			フロッコリー・S	バター、小麦粉、牛乳、塩、揚げ油	牛乳
					S	果物
水 9 23	黒米ごはん 五分米・黒米	吸い物 しめじ、人参 あさつき 塩、正、だし	西京焼き 鯖 酒、味噌、みりん	青菜の磯辺和え 小松菜、キャベツ、人参 のり、正	いちご蒸しパン 小麦粉、苺ジャム 砂、BP	
				ふき煮・S	S	
木 10 24	ちゃんぽんうどん 乾麺、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし、にら チンゲン菜、塩、正、油、だし			くずし豆腐のサラダ 豆腐、ひじき、水菜 レタス、人参、塩、ごま油、正	炒りおかかおにぎり 五分米、削り節 白ごま、塩、正、酒、油	24日試食会
				蒸し南瓜・S	S	
金 11 25	もち麦ごはん 五分米 もち麦	若竹汁 筍、わかめ 塩、正、だし	肉じゃが 豚肉、じゃが芋、人参、玉葱 グリーンピース、砂、塩、正、油	ごぼう煮・S	サブレ 小麦、BP、砂、油 バター	
			キャベツのゆかり和え	S	S	
土 12 26	肉うどん 乾麺、豚肉、大根、人参、えのき茸、長ねぎ 塩、正、だし			和え物 キャベツ、人参、正	わかめおにぎり・S 五分米、わかめ 白ごま、塩	
				粉ふき芋・S		

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

午前のおやつは、煮干し・フルーン・黒砂糖・雑穀菓子を使用する予定です。

Sは野菜スティックです(人参、大根、ごぼう、胡瓜、セロリ、キャベツ等 季節によって使用しない食材もあります)