

# 2019年 5月の献立

## <平均栄養量>

3歳以上児	熱量：588Kcal	蛋白質：22.8g	脂質：17.0g	食塩：2.1g
3歳未満児	熱量：439Kcal	蛋白質：17.0g	脂質：12.3g	食塩1.5g

### 羽村たつの子保育園

		主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月	20	ごはん	味噌汁	鮭の塩焼き	ひじき煮	チーズじゃが	20日4園交流
		五分米	なめこ、人参 長ねぎ 味噌、だし	鮭、塩	干ひじき、干椎茸、油揚げ 人参、小松菜、砂、塩、正、油	じゃが芋、青海苔 チーズ、塩	
火	7 21	麦ごはん	味噌汁	揚げだし豆腐	ちりめんサラダ	シュガートースト	
		五分米 押し麦	大根、しめじ わかめ 味噌、だし	豆腐、えのき茸、人参 あさつき、塩、正、だし 揚げ油、片	小松菜、人参、長ねぎ もやし、ちりめん、正、油	食パン、砂 バター、塩	
水	8 22	8日酵母パン	中華スープ	鶏のチーズ焼き	ガーリックポテト	醤油飯	22日誕生会 ケーキ
		食パン	ニラ	鶏肉、チーズ	じゃが芋、玉葱、にんにく	五分米、海苔	小麦粉、バター、BP、砂
		22日酵母パン パンズパン	玉葱、人参 塩、正、油	パプリカ、ピーマン、塩、油	パセリ、塩、油	塩、正、ごま油	牛乳
木	9 23	9日 筍ごはん	味噌汁	魚のフライ	白和え	ピザスコーン	
		五分米、筍 酒、正、塩	もやし、人参 あさつき	メルルーサ 小麦粉、パン粉 塩、揚げ油	豆腐、小松菜、人参、干椎茸、白すりごま こんにゃく、砂、味噌、正	小麦粉、バター、BP、砂 粉チーズ、チーズ、ケチャップ	
		23日 ごはん	味噌、だし		蓮根煮・S	S	
金	10 24	酵母パン	青菜スープ	キャベツの重ね焼き	春雨サラダ	五平餅	
		食パン	小松菜、人参 玉葱 塩、正、油	豚挽き肉、キャベツ 玉葱、豆腐、塩、正 油、片	春雨、小松菜、人参 もやし、甘酢、正、油	五分米、もち米 味噌、砂、酒、油	
土	11 25	鶏南うどん		和え物	茶飯おにぎり・S		
		乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、正、だし		キャベツ、人参、正 粉ふき芋・S	五分米 正、塩、青海苔		
月	13 27	ごはん	吸い物	西京焼き	切干大根煮	じゃこチーズトースト	
		五分米	湯葉、えのき茸 人参、三つ葉 塩、正、だし	鱈 酒、味噌、みりん、油	切干大根、人参、小松菜 油揚げ、干椎茸、砂、正、塩、油	食パン、チーズ ちりめん、バター	
火	14 28	酵母パン	豆乳スープ	鶏のトマト煮	南瓜サラダ	14日干ぶどう蒸しケーキ	14日こどもの日の会
		食パン	玉葱、人参 豆乳 パセリ、塩、油	鶏肉、玉葱 にんにく、ケチャップ 塩、正	南瓜、胡瓜、人参 ヨーグルト、塩、油	28日ポテトパイ	鯉さばき
水	15 29	赤米おこわ	15日味噌汁	カジキのから揚げ	うの花	15日 柏餅・S	15日 鯉のから揚げ
		白米、もち米 赤米	29日若竹汁	カジキ 正、酒、にんにく、生姜 片、揚げ油	おから、干椎茸、人参、長ねぎ 小松菜、砂、塩、正、油 筍の土佐煮 29日大根煮・S	29日スイートパンフキン かぼちゃ、牛乳 砂、バター	
木	16 30	ちゃんぽんうどん		磯辺和え	炒りおかかおにぎり		
		乾麺、豚肉、人参、玉葱、もやし、にら チンゲン菜、塩、正、油、だし		小松菜、キャベツ、人参 のり、正 蒸し南瓜・S	五分米、削り節 白ごま、酒、塩、正、油		
金	17 31	もち麦ごはん	味噌汁	肉じゃが	サフレ		
		五分米 もち麦	麩、人参 あさつき 味噌、だし	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱 グリーンピース、砂、塩、正、油	小麦、BP、砂 バター、油		
土	18	鶏塩うどん		和え物	海苔おにぎり・S	18日親子交流会	
		乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、だし		キャベツ、人参、正 粉ふき芋・S	五分米 海苔、塩		

【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・りんご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)