

献立表

平成27年5月

青梅みどり第一保育園

日 曜	献立名		材料名			補食
	おひる	おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	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	春雨と野菜の丼 みそ汁 ポテトサラダ ブロッコリーのナムル風	コーン入りホットケーキ 牛乳 コーン入りホットケーキ 牛乳	胚芽米 春雨 ごま油 三温糖 麩 じゃが芋 マヨネーズ 薄力粉	豚もも肉 かつお節 煮干し みそ 三温糖 しらす干し たまご	椎茸 玉ねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし缶	炊き込みご飯
2 土	つなカレーライス チンゲン菜とコーンのスープ キャベツとにんじんのマリネ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	胚芽米 じゃが芋 油 バター食パン マーガリン	つな缶 チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 とうもろこし缶 キャベツ	焼きおにぎり
7 木	鶏肉うどん 一口がんもの煮物 和風サラダ	ちまき風中華おこわ 牛乳 ちまき風中華おこわ 牛乳	うどん 三温糖 油 胚芽米 もち米	鶏もも肉 かつお節 こんぶ がんもどき わかめ つな缶	椎茸 ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり たけのこ にんじん	マーガリンサンド
8 金	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き もやしサラダ さつま芋の甘煮	きなこケーキ 牛乳 きなこケーキ 牛乳	胚芽米 三温糖 ごま油 さつま芋 薄力粉	わかめ 豆腐 煮干し かつお節 みそ 鮭 油揚げ きな粉	もやし きゅうり にんじん	炊き込みご飯
9 土	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルブロッコリー	きのこスパゲティ 牛乳 きのこスパゲティ 牛乳	パン じゃが芋 油 片栗粉 スパゲティ バター	鶏もも肉 つな缶 牛乳	キャベツ もやし トマト缶 にんじん しめじ 玉ねぎ ブロッコリー えのきだけ	焼きおにぎり
11 月	牛乳パン たまごスープ チキンディアブロ風 コーンサラダ マカロニケチャップ炒め	おほかチーズおにぎり 牛乳 おほかチーズおにぎり 牛乳	パン パン粉 油 三温糖 マカロニ 胚芽米	たまご 鶏もも肉 かつお節 チーズ 牛乳	ねぎ レタス キャベツ とうもろこし缶 きゅうり 玉ねぎ	炊き込みご飯
12 火	スパゲティミートソース わかめスープ キャベツとつなの和え物	シュガートースト 牛乳 スープ シュガートースト 牛乳	スパゲティ 油 片栗粉 ごま 三温糖 食パン マーガリン グラニュー糖	豚ひき肉 粉チーズ わかめ つな缶 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん 椎茸 ねぎ キャベツ	ジャムサンド
13 水	ゆかりごはん すまし汁 魚の甘味噌がけ ごぼうサラダ ほうれん草とコーンのソテー	ハインケーキ 牛乳 ハインケーキ 牛乳	胚芽米 三温糖 ごま マヨネーズ 油 バター	豆腐 かつお節 こんぶ さわら みそ ベーコン たまご 牛乳	しめじ ごぼう にんじん ほうれん草 とうもろこし缶 パイナップル缶	炊き込みご飯
14 木	キャラパン 南瓜としめじのスープ ポークビーンズ ポイルブロッコリー	五百チャーハン 牛乳 五百チャーハン 牛乳	ロールパン 油 三温糖 胚芽米	豚もも肉 ベーコン いんげん豆 生クリーム 焼き豚 牛乳	トマト缶 ブロッコリー しめじ ねぎ ピーマン 南瓜	マーガリンサンド
15 金	グリーンピースごはん みそ汁 あじの蒲焼き 小松菜ナムル グリーンポテト	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	胚芽米 麩 薄力粉 油 三温糖 ごま油 ごま じゃが芋	かつお節 煮干し みそ あじ ヨーグルト	グリーンピース キャベツ 小松菜 にんじん しめじ キウイ パイナップル缶 パナナ みかん缶	炊き込みご飯
16 土	つなカレーライス チンゲン菜とコーンのスープ キャベツとにんじんのマリネ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	胚芽米 じゃが芋 油 バター食パン マーガリン	つな缶 チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 とうもろこし缶 キャベツ	焼きおにぎり
18 月	ごはん みそ汁 豚肉のマヨネーズ焼き ひじきの煮付け ブロッコリーのごま和え	よもぎ蒸しパン 牛乳 よもぎ蒸しパン 牛乳	胚芽米 マヨネーズ 油 三温糖 ごま ごま油 薄力粉	煮干し かつお節 みそ 豚ロース肉 ひじき 油揚げ 大豆 牛乳	南瓜 玉ねぎ にんじん ブロッコリー よもぎ	炊き込みご飯
19 火	ライ麦ロールパン コンソメスープ 豆腐とつなのハンバーグ 青菜とベーコンのソテー マカロニサラダ	しらすの和風スパゲティ 牛乳 しらすの和風スパゲティ 牛乳	ロールパン 麩 パン粉 油 三温糖 マカロニ マヨネーズ スパゲティ バター	豆腐 つな缶 たまご ベーコン しらす干し かつお節 牛乳	大根 にんじん 玉ねぎ 小松菜 とうもろこし缶 マッシュルーム缶 みかん缶 きゅうり	ジャムサンド
20 水	きつねうどん 筑前煮 茹でそらまめ	おにぎり 牛乳 磯部白玉 牛乳	うどん 三温糖 油 白玉粉	油揚げ こんぶ かつお節 鶏もも肉 焼きちくわ 焼きのり 牛乳	小松菜 ごぼう れんこん 椎茸 にんじん いんげん そらまめ	マーガリンサンド
21 木	ポークカレーライス わかめスープ フレンチサラダ	アップルパイ 牛乳 アップルパイ 牛乳	胚芽米 じゃが芋 油 バター ごま 三温糖 パイ皮	豚もも肉 わかめ たまご 牛乳	玉ねぎ にんじん 椎茸 ねぎ キャベツ レタス きゅうり みかん缶 りんご	炊き込みご飯
22 金	ジャムサンド えのきと野菜のスープ 鮭のムニエル スナックえんどうのサラダ さつま芋グラッセ	チキンライス 牛乳 チキンライス 牛乳	食パン 薄力粉 油 バター マヨネーズ さつま芋 三温糖 胚芽米	鮭 鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ にんじん えのきだけ スナックえんどう キャベツ ピーマン	ジャムサンド
23 土	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルブロッコリー	きのこスパゲティ 牛乳 きのこスパゲティ 牛乳	パン じゃが芋 油 片栗粉 スパゲティ バター	鶏もも肉 つな缶 牛乳	キャベツ もやし トマト缶 にんじん しめじ 玉ねぎ ブロッコリー えのきだけ	焼きおにぎり
25 月	レーズンボール 春野菜のスープ ミートローフ にんじんとえのきの中華サラダ しらす和え	ケーキ 紅茶 ケーキ 紅茶	パン 油 パン粉 バター ごま油 ごま マヨネーズ ケーキ	豚ひき肉 たまご 牛乳 しらす干し	アスパラ セロリ キャベツ とうもろこし缶 玉ねぎ えのきだけ にんじん ほうれん草	炊き込みご飯
26 火	グリーンピースピラフ きのことスープ 鶏肉のタンドリー焼き 青菜サラダ 粉ふき芋	インディアン焼きそば 牛乳 インディアン焼きそば 牛乳	胚芽米 バター 三温糖 油 じゃが芋 中華めん	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン 豚もも肉 牛乳	グリーンピース しめじ 椎茸 えのきだけ ねぎ 小松菜 にんじん もやし ピーマン	マーガリンサンド
27 水	きなこサンド コンソメスープ 魚のコーン焼き キャベツとにんじんのマリネ 切干大根の洋風炒め煮	ウインナーまん 牛乳 ウインナーまん 牛乳	食パン 三温糖 マーガリン 麩 薄力粉 マヨネーズ 油	きな粉 たい 粉チーズ ベーコン ウインナー 牛乳	玉ねぎ チンゲン菜 とうもろこし缶 キャベツ にんじん 切干大根 小松菜	炊き込みご飯
28 木	わかめうどん 生揚げと大根のみそ炒め 茹でそらまめ	みつ葉の炊き込みごはん 牛乳 みつ葉の炊き込みごはん 牛乳	うどん 油 三温糖 片栗粉 ごま油 胚芽米 ごま	かつお節 こんぶ 鶏もも肉 わかめ 生揚げ 豚もも肉 みそ 牛乳	たけのこ 大根 そらまめ みつば	ジャムサンド
29 金	ごはん みそ汁 あじフライ ナムル 南瓜グラッセ	レモンケーキ 牛乳 レモンケーキ 牛乳	胚芽米 薄力粉 パン粉 油 三温糖 バター	油揚げ かつお節 煮干し みそ あじ たまご クリーム 牛乳	玉ねぎ えのきだけ もやし ほうれん草 にんじん 南瓜 レモン汁	マーガリンサンド
30 土	ごまごはん すまし汁 鶏と竹輪の煮物 さつま芋の甘煮	ブアマンケーキ 牛乳 ブアマンケーキ 牛乳	胚芽米 ごま 三温糖 さつま芋 薄力粉 油	わかめ かつお節 こんぶ 鶏もも肉 焼きちくわ みそ 牛乳	しめじ 玉ねぎ にんじん いんげん	焼きおにぎり

☆つくし、さくらぐみは10時のおやつに牛乳がです。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

☆25日はお誕生日おやつです。

1日平均栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
乳児	506	19.6	17.3
幼児	564	21.7	19.7