

献立表

青梅みどり第一保育園

平成28年5月

日 曜	おひる	おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	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	
2月	マーボー丼 すまし汁 塩もみキャベツ さつま芋グラッセ	にんじんケーキ 牛乳 にんじんケーキ 牛乳	胚芽米 油 三温糖 片栗粉 さつま芋 バター 薄力粉	豆腐 豚ひき肉 みそ かつお節 こんぶ たまご わかめ 牛乳	ねぎ 大根 キャベツ きゅうり にんじん オレンジジュース	マーガリンサンド
6金	かきたまうどん 和風サラダ	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	うどん 片栗粉 三温糖 油 胚芽米	鶏もも肉 たまご かつお節 こんぶ わかめ つな缶	ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり	ジャムサンド
7土	つなカレーライス チンゲン菜スープ ミックススロー	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	胚芽米 じゃが芋 油 バター 食パン マーガリン	つな缶 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
9月	ごはん みそ汁 鶏照り焼きハンバーグ きんぴらごぼう ほうれん草のおかか和え	ジャムコッペパン 牛乳 スープ ジャムコッペパン 牛乳	胚芽米 さつま芋 片栗粉 三温糖 白ごま 油 コッペパン	煮干し かつお節 みそ 鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ にんじん ごぼう ほうれん草	ジャムサンド
10火	牛乳パン コンソメスープ チリコンカン風煮 ポイルブロッコリー	パイケーキ 牛乳 パイケーキ 牛乳	ロールパン 麩 じゃが芋 バター 薄力粉 三温糖 油	水煮大豆 豚ひき肉 牛乳	にんじん 大根 グリンピース ブロッコリー パイナップル缶	マーガリンサンド
11水	スパゲティミートソース 南瓜としめじのスープ コーンサラダ	ウインナーまん 牛乳 ウインナーまん 牛乳	スパゲティ 油 片栗粉 麩 三温糖 薄力粉	豚ひき肉 粉チーズ ウインナー 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん 南瓜 しめじ レタス とうもろこし缶 キャベツ きゅうり	炊き込みご飯
12木	豆乳ロールパン わかめスープ 鮭のムニエル 三色ごま和え マカロニサラダ	カレーピラフ 牛乳 カレーピラフ 牛乳	ロールパン 白ごま 薄力粉 油 バター 三温糖 マカロニ マヨネーズ	わかめ 鮭 鶏もも肉 牛乳	椎茸 ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん みかん缶 玉ねぎ きゅうり ミックスベジタブル	炊き込みご飯
13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 牛乳 フルーツヨーグルト 牛乳	胚芽米 薄力粉 油 三温糖 ごま油 白ごま じゃが芋	わかめ 豆腐 煮干し かつお節 みそ あじ ヨーグルト	グリーンピース 小松菜 にんじん しめじ パイナップル缶 バナナ キウイ みかん缶 白桃缶	ジャムサンド
14土	ひじきとつなの混ぜご飯 みそ汁 生揚げの含め煮 二色びたし	蒸しパン 牛乳 蒸しパン 牛乳	胚芽米 三温糖 薄力粉	ひじき つな缶 煮干し かつお節 みそ 生揚げ たまご 牛乳	にんじん 絹さや 万能ねぎ 大根 小松菜 キャベツ	焼きおにぎり
16月	きつねうどん 鶏とちくわの煮物	つな揚げ 牛乳 スープ つな揚げ 牛乳	うどん 三温糖 春巻きの皮 マヨネーズ 油	油揚げ こんぶ かつお節 鶏もも肉 焼き竹輪 凍り豆腐 みそ	小松菜 玉ねぎ にんじん いんげん	炊き込みご飯
17火	ポークカレーライス えのきと野菜のスープ フレンチサラダ ゆでそら豆	ブアマンケーキ 牛乳 ブアマンケーキ 牛乳	胚芽米 じゃが芋 油 バター 三温糖 薄力粉	豚もも肉 牛乳	玉ねぎ にんじん えのきだけ キャベツ レタス きゅうり みかん缶 そら豆	ジャムサンド
18水	きな粉サンド チンゲン菜スープ 鶏肉のタンドリー焼き アスパラのさっぱり和え 切干大根の洋風炒め煮	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	食パン 三温糖 マーガリン 油 バター 胚芽米 白ごま	きな粉 鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン つな缶 牛乳	チンゲン菜 とうもろこし缶 アスパラガス にんじん キャベツ 切干大根 小松菜 みつば	マーガリンサンド
19木	わかめごはん すまし汁 魚の甘みそ煮 スナップエンドウのサラダ 南瓜の甘煮	ケーキ 紅茶 ケーキ 紅茶	胚芽米 三温糖 マヨネーズ ケーキ	わかめ 豆腐 かつお節 こんぶ さわら みそ	万能ねぎ スナップえんどう キャベツ にんじん 南瓜	炊き込みご飯
20金	キャラパン 豆入りスープ ミートローフ にんじんとえのきの中華サラダ ブロッコリーのおかか和え	あんかけ焼きそば 牛乳 あんかけ焼きそば 牛乳	ロールパン 油 パン粉 バター 三温糖 白ごま 中華めん 片栗粉	水煮大豆 豚ひき肉 たまご 牛乳 かつお節 豚もも肉	玉ねぎ キャベツ にんじん ミックスベジタブル えのきだけ ブロッコリー チンゲン菜	マーガリンサンド
21土	つなカレーライス チンゲン菜スープ ミックススロー	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	胚芽米 じゃが芋 油 バター 食パン マーガリン	つな缶 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
23月	ジャムサンド トマトスープ チキンピカタ しらす和え ジャーマンポテト	ライスピザ 牛乳 ライスピザ 牛乳	食パン 三温糖 薄力粉 油 じゃが芋 胚芽米	鶏もも肉 たまご 粉チーズ しらす干し ロースハム ピザチーズ 牛乳	トマト缶 キャベツ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ピーマン	炊き込みご飯
24火	ごはん みそ汁 あじフライ もやしサラダ にんじんの甘煮	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 薄力粉 パン粉 油 三温糖	わかめ 豆腐 煮干し かつお節 みそ あじ たまご 油揚げ 牛乳	もやし きゅうり にんじん コーンクリーム缶	炊き込みご飯
25水	ライ麦ロールパン わかめスープ ハンバーグ ハワイアンサラダ さつま芋のオレンジ煮	ひじきチャーハン 牛乳 ひじきチャーハン 牛乳	ロールパン 白ごま パン粉 油 バター 三温糖 さつま芋 胚芽米	わかめ 豚ひき肉 たまご 牛乳 ひじき 油揚げ しらす	椎茸 ねぎ 玉ねぎ レタス キャベツ きゅうり 赤ピーマン パイナップル缶 万能ねぎ オレンジジュース	マーガリンサンド
26木	グリーンピースピラフ きのこスープ 鮭のマヨネーズ焼き 青菜サラダ マカロニケチャップ炒め	パンブキンパイ 牛乳 パンブキンパイ 牛乳	胚芽米 バター マヨネーズ 油 三温糖 マカロニ パイシート	鮭 ベーコン たまご 牛乳	グリーンピース しめじ 椎茸 えのきだけ ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム缶 小松菜 とうもろこし缶 にんじん	炊き込みご飯
27金	ちゃんぽん風うどん 切干大根サラダ	フルーツサンド 牛乳 スープ フルーツサンド 牛乳	うどん 油 三温糖 食パン	豚もも肉 焼き竹輪 牛乳 ロースハム 生クリーム	キャベツ 玉葱 にんじん たけのこ 椎茸 きゅうり 切干大根 みかん缶	ジャムサンド
28土	ひじきとつなの混ぜご飯 みそ汁 生揚げの含め煮 二色びたし	蒸しパン 牛乳 蒸しパン 牛乳	胚芽米 三温糖 薄力粉	ひじき つな缶 煮干し かつお節 みそ 生揚げ たまご 牛乳	にんじん 絹さや 万能ねぎ 大根 小松菜 キャベツ	焼きおにぎり
30月	牛乳パン たまごスープ ポークソテー 南瓜サラダ 青菜ソテー	つなピラフ 牛乳 つなピラフ 牛乳	ロールパン 油 バター マヨネーズ 胚芽米	たまご 豚ロース肉 ベーコン つな缶 牛乳	ねぎ 小松菜 南瓜 マッシュルーム缶 きゅうり 玉ねぎ にんじん	マーガリンサンド
31火	ごはん みそ汁 松風焼き ナムル さつま芋の甘煮	スコーン 牛乳 スコーン 牛乳	胚芽米 三温糖 白ごま 油 さつま芋 薄力粉 バター	油揚げ かつお節 煮干し みそ 鶏ひき肉 豆腐 凍り豆腐 青のり	キャベツ 玉葱 もやし ほうれん草 にんじん	炊き込みご飯

☆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。
 ☆19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	512	20.3	17.4
幼児	555	21.3	18.7