

平成31年度 5月献立表

立石いろは保育

ひにち	ようび	昼食	午後おやつ	からだをつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	からだの調子を整える	その他
7	火	ごはん キーマカレー ポテトサラダ コンソメスープ みかん	お麩ラスク 牛乳	鶏肉 きなこ 牛乳	ごはん 油 じゃがいも マヨ ネーズ 砂糖 麩	玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 みかん缶	カレールウ ケチャップ コンソメ 食塩
8	水	★ぎょうじこんだて(端午の節句)★ チキンライス えびフライ フレンチサラダ コーン スープ オレンジ	プリン 牛乳	鶏肉 えび 牛乳 クリーム	ごはん 油 小麦粉 パン粉 砂 糖 プリンの素	玉ねぎ 人参 グリンピース コーン キャベツ パセリ オレ ンジ キウイ もも缶	食塩 ケチャップ 酢
9	木	ごはん さわらの煮つけ 3色のり和え 味噌汁 キウイ	おにぎり・小魚 麦茶	さわら のり 味噌 ツナ 小魚	ごはん 砂糖 さつまいも ごま 油	しょうが 人参 白菜 ほうれん 草 大根 ねぎ キウイ 長ねぎ	料理酒 醤油 みりん だ し
10	金	ごはん みそマヨつくね 納豆和え すまし汁 パナナ	マドレーヌ 牛乳	鶏肉 味噌 納豆 のり 豆腐 わかめ 卵 牛乳	ごはん マヨネーズ 片栗粉 パ ター 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 えのき パナナ	料理酒 醤油 だし
11	土	和風スパゲティ ささみのサラダ コンソメスープ リ んご	おにぎり・小魚 麦茶	ツナ ささみ しらす 小魚	スパゲティ パター マヨネーズ ごはん ごま	しめじ 玉ねぎ ほうれん草 人 参 コーン りんご	醤油 コンソメ 食塩 菜 飯
13	月	ごはん たらのみそ焼き ごま和え すまし汁 オレン ジ	いちごジャムヨーグルト 麦茶	たら 味噌 わかめ 豆腐 ヨー グルト	ごはん 砂糖 ごま ごま油 い ちごジャム	ほうれん草 キャベツ 人参 大 根 オレンジ	料理酒 醤油 食塩 だし
14	火	パン タンドリーチキン コールスローサラダ コンソ メスープ グレープフルーツ	おにぎり・小魚 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 小魚	パン マヨネーズ じゃがいも ごはん	にんにく キャベツ きゅうり 人参 大根 グレープフルーツ	カレー粉 醤油 コンソメ 食塩 ゆかり
15	水	麻婆豆腐丼 中華和え ワンタンスープ パナナ	フライドポテト 牛乳	豆腐 牛肉 豚肉 味噌 牛乳	ごはん 砂糖 ごま油 片栗粉 ワンタン じゃがいも 油	長ねぎ にんにく しょうが も やし 人参 ちんげんさい コー ン ほうれん草 パナナ	料理酒 中華だし 醤油 酢 食塩
16	木	ごはん さばの味噌煮 なめたけ和え すまし汁 グ レープフルーツ	牛乳くずもち 麦茶	さば 味噌 ヨーグルト 牛乳 きなこ	ごはん 麩 片栗粉 砂糖	しょうが 白菜 小松菜 人参 なめたけ 玉ねぎ 長ねぎ	みりん 料理酒 醤油 食 塩 だし
17	金	★親子遠足★					
18	土	中華丼 ナムル 中華スープ パナナ	羊まんじゅう 牛乳	豚肉 わかめ 牛乳	ごはん 片栗粉 ごま油 さつま いも 砂糖 小麦粉	白菜 玉ねぎ 人参 たけのこ もやし コーン 長ねぎ ほうれ ん草 パナナ	中華だし 食塩 醤油 酢
20	月	ジャージャーうどん 白菜の和え物 中華スープ パナ ナ	おにぎり・小魚 麦茶	豚肉 味噌 わかめ 小魚	うどん 油 砂糖 片栗粉 ごま ごはん	長ねぎ にんにく きゅうり 白 菜 ほうれん草 人参 玉ねぎ パナナ	醤油 だし 中華だし 食 塩 鮭わかめ
21	火	★げんきこんだて★ 枝豆ごはん ちくわの磯辺揚げ アスパラのカレー炒め 赤だし テコボン	抹茶蒸しぼん 牛乳	ちくわ 青のり 豆腐 わかめ 赤味噌 牛乳 クリーム あずき	ごはん 小麦粉 油 じゃがいも ホットケーキミックス	抹茶 アスパラ エリンギ みつ ば テコボン 抹茶	食塩 カレー粉
22	水	ごはん 肉じゃが 切干大根のサラダ 味噌汁 ヨーグ ルト	ポップコーン 牛乳	豚肉 わかめ 豆腐 味噌 ヨー グルト 牛乳	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま ポップコーン	人参 玉ねぎ 切干大根 きゅう り なめこ 長ねぎ	醤油 味噌 料理酒 だし 酢 食塩
23	木	ごはん 鮭の和風焼き ひじきの煮物 すまし汁 リん ご	豆腐ドーナツ 牛乳	鮭 大豆 油揚げ わかめ 豆腐 豆乳 牛乳	ごはん 砂糖 ホットケーキミッ クス 油	しょうが ひじき 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご	料理酒 醤油 みりん だ し 食塩
24	金	ごはん 厚揚げとそぼろ煮 塩昆布和え 味噌汁 グ レープフルーツ	豆乳ゼリー 麦茶	厚揚げ 豚肉 塩昆布 味噌 豆 乳	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 いちごジャム	玉ねぎ もやし ほうれん草 キャベツ しめじ グレープフ ルーツ	醤油 みりん 寒天
25	土	ごはん 麻婆春雨 ちんげんさいの和え物 わかめス ープ パナナ	ボンデケージョ 牛乳	豚肉 牛肉 のり わかめ チー ズ 牛乳	ごはん 春雨 ごま油 ごま 白 玉粉	人参 長ねぎ にんにく ちんげ んさい コーン パナナ	ソース 中華だし 料理酒 醤油 食塩
27	月	ごはん チキンカレー マカロニサラダ コンソメス ープ ヨーグルト	いもち 牛乳	鶏肉 ヨーグルト ツナ 牛乳	ごはん じゃがいも 油 マカロ ニ マヨネーズ 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ きゅうり コー ン キャベツ	カレールウ コンソメ 食 塩
28	火	ごはん 鶏肉の照り焼き じゃこ和え 味噌汁 オレン ジ	マカロニきなこ 牛乳	鶏肉 しらす 味噌 きなこ 牛 乳	ごはん 麩 マカロニ 砂糖	キャベツ 小松菜 人参 大根 ねぎ オレンジ	醤油 みりん 料理酒 食 塩
29	水	★おたんじょうびかい★ カレーピラフ 鮭のムニエル じゃがいもの磯和え コ ンソメスープ キウイ	バナナヨーグルトケー キ 牛乳	鶏肉 鮭 のり 卵 ヨーグルト クリーム 牛乳	ごはん 油 小麦粉 パター じゃがいも ホットケーキミッ クス	玉ねぎ コーン トマト パセリ キウイ パナナ	ピラフの素 カレー粉 食 塩 タルタルソース コン ソメ
30	木	パン ミートローフ かぼちゃサラダ クリームス ープ パナナ	おにぎり・小魚 麦茶	豚肉 牛乳 豆腐 豆乳 チーズ 鮭 油揚げ 小魚	パン パン粉 マヨネーズ じゃ がいも ごはん ごま	玉ねぎ かぼちゃ きゅうり 人 参 ほうれん草 パナナ	食塩 ケチャップ ソース コンソメ
31	金	ごはん かわいいの甘辛煮 大根サラダ かきたま汁 パ ナナ	ハムチーズサンド 牛乳	かわいい 卵 ハム チーズ 牛乳	ごはん 砂糖 ごま 食パン	大根 きゅうり 人参 玉ねぎ ほうれん草 パナナ	醤油 みりん 料理酒 だ し 酢 食塩

乳児には朝おやつとして牛乳が出ます。
 昼食時は毎食麦茶が出ます。
 都合により、食材や献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量	
エネルギー(kcal)	529
たんぱく質(g)	19.9
脂質(g)	15.1
炭水化物(g)	75.9
食塩相当量(g)	2.0