



5月の献立表

平成28年5月 下矢作保育園



日	献立	おやつ(3時)	材料	未満児
2日(月)	ミートローフ 若布サラダ コンソメスープ いちご	フルーツヨーグルト サブレ	豚ひき 鶏ひき 玉葱 人参 パン粉 卵 若布 キャベツ 胡瓜 コーン パセリ いちご ヨーグルト パナナ みかん缶 パイン缶	ごはん
3日(火)	憲法記念日			
4日(水)	みどりの日			
5日(木)	こどもの日			
6日(金)	がんもの含め煮 青菜のお浸し もやしのみそ汁 オレンジ	レアチーズ せんべい	がんも 高野豆腐 さやえんどう 小松菜 人参 しめじ もやし 油揚げ みそ オレンジ チーズ パイン缶	ごはん
7日(土)	焼きビーフン さつま芋のひじき煮 青菜の味噌汁 バナナ		豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 干椎茸 さつま芋 ひじき ほうれん草 豆腐 ねぎ みそ バナナ	ごはん
9日(月)	焼きししゃも 生揚げの煮物 味噌けんちん汁 バナナ	牛乳 白玉団子黒蜜かけ	ししゃも 生揚げ 豚ひき グリンピース 豆腐 人参 ごぼう 大根 干椎茸 こんにゃく ねぎ みそ バナナ 白玉粉 黒糖 きな粉 牛乳	ごはん
10日(火)	八宝菜 胡瓜と春雨の和え物 きのこのスープ オレンジ	牛乳 甘食	豚肉 玉葱 人参 たけのこ 白菜 きくらげ うずらの卵 胡瓜 春雨 卵 しめじ 若布 青梗菜 ねぎ オレンジ 小麦粉 バター 牛乳	
11日(水)	卵グラタン 豚肉とピーマンの炒め物 若布コンソメスープ ミントマト	オレンジゼリー せんべい	卵 玉葱 ベーコン 人参 しめじ バター 小麦粉 牛乳 チーズ 豚肉 ピーマン もやし 若布 コーン ミントマト オレンジジュース	ごはん
12日(木)	炒り鶏 キャベツのごま豆腐和え しめたま汁 グレープフルーツ	牛乳 きな粉揚げパン	鶏肉 人参 たけのこ 干椎茸 いんげん キャベツ ごま 豆腐 しめじ 玉葱 ねぎ 卵 グレープフルーツ ロールパン きな粉 油 牛乳	しらすごはん
13日(金)	豆腐団子のケチャップ煮 三色ソテー 春雨スープ キウイフルーツ	バナナカスタード 麦茶	豆腐 鶏ひき 玉葱 卵 油 ケチャップ もやし ベーコン ピーマン 春雨 椎茸 人参 小松菜 ねぎ キウイフルーツ バナナ	ごはん
14日(土)	手作り弁当の日			
16日(月)	鶏みそ焼き 切干大根の炒り煮 お芋の団子汁 バナナ	人参ゼリー ビスケット	鶏肉 みそ 切干大根 人参 糸こんにゃく さつま揚げ いんげん じゃが芋 大根 干椎茸 白菜 ねぎ バナナ	ごまごはん
17日(火)	高野豆腐の卵とし 小松菜のごま和え 茄子の味噌汁 オレンジ	牛乳 かまもち	高野豆腐 玉葱 人参 鶏肉 干椎茸 小松菜 卵 なす 油揚げ みそ オレンジ 小麦粉 くるみ ごま 黒糖 牛乳	ごはん
18日(水)	ピーマン餃子 拌三糸 きのこ里芋のスープ ミントマト	牛乳 がんづき	ピーマン 豚ひき 玉葱 にら 白菜 人参 胡瓜 春雨 卵 ハム しめじ しいたけ えのき茸 里芋 ねぎ ミントマト 小麦粉 黒糖 ごま 牛乳	ごはん
19日(木)	魚のホイル焼き 大根サラダ 五目スープ グレープフルーツ	牛乳 アメリカンドック	赤魚 しめじ 玉葱 ピーマン マヨネーズ 大根 胡瓜 かにかま コーン たけのこ 豚肉 きくらげ 白菜 ねぎ グレープフルーツ	ごはん
20日(金) お誕生会	五目ぶかし ひれかつ いちご ブロッコリーのごま酢あえ 若竹スープ	牛乳 ケーキ	鶏肉 たけのこ 人参 干椎茸 ごぼう もち米 さやえんどう 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 ブロッコリー ごま 酢 若布 ねぎ 牛乳	五目ぶかし
21日(土)	五目納豆 キャベツの甘酢あえ 豆腐の味噌汁 オレンジ		納豆 ほうれん草 人参 卵 チーズ キャベツ 胡瓜 酢 豆腐 小松菜 玉葱 ねぎ みそ オレンジ	焼きそば
23日(月)	ハワイアンソテー スパゲティーサラダ カレー汁 キウイフルーツ	牛乳 豆腐ごまだれ団子	豚肉 パイン缶 ケチャップ スパゲッティ 胡瓜 人参 ハム マヨネーズ 玉葱 しめじ もやし 小松菜 鶏ひき ねぎ カレー粉 キウイフルーツ	ごはん
24日(火)	小魚と大豆の炒り煮 利休和え 南瓜そぼろ煮 豆麩の味噌汁 オレンジ	牛乳 プチパン	大豆 ちりめんじゃこ ごま 胡瓜 たくわん 南瓜 豚ひき グリンピース 豆麩 玉葱 若布 人参 みそ オレンジ ウィナー 小麦粉 卵	ごはん
25日(水)	ひじき卵 ほうれん草とコーンのサラダ 大根汁 グレープフルーツ	牛乳 なべ焼き	ひじき 玉葱 人参 豚ひき いんげん ほうれん草 コーン 大根 油揚げ みそ グレープフルーツ 小麦粉 くるみ ごま 黒糖 牛乳	ごはん
26日(木)	豚肉野菜巻き りんごサラダ 吉野汁 ミントマト	豆乳ババロア せんべい	豚肉 人参 いんげん ごぼう りんご キャベツ 干ぶどう 酢 鶏肉 三つ葉 豆腐 ミントマト 豆乳 オレンジジュース	ごはん
27日(金)	豆腐とホタテの炒め物 さつま芋サラダ ラーメン炒りかきたま汁 いちご	牛乳 ツナサンド	豆腐 貝柱 ねぎ 人参 しめじ さつま芋 干ぶどう スライスアーモンド ラーメン ハム 玉ねぎ パセリ いちご ツナ 食パン マヨネーズ	ごはん
28日(土)	鶏ごま煮 コーンサラダ 若布スープ バナナ		鶏肉 ごま コーン 大根 人参 若布 キャベツ えのき茸 バナナ	ごまごはん
30日(月)	つくね焼き カリフラワーサラダ キャベツの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 大学芋	鶏ひき 玉ねぎ パン粉 卵 カリフラワー マカロニ 人参 きゅうり ハム マヨネーズ キャベツ 油揚げ みそ グレープフルーツ さつま芋	
31日(火)	ちくわの二色和え 深山和え 若布の味噌汁 いちご	牛乳 バナナケーキ	ちくわ チーズ 人参 青のり 小麦粉 油 大根 きゅうり 椎茸 鶏肉 酢 若布 豆腐 ねぎ みそ いちご バナナ 卵 バター くるみ	ごはん



～五大栄養素の働き～
★たんぱく質…身体を作る
★脂質…効率の良いエネルギー源
★炭水化物…すぐにエネルギー源となる、
脳への唯一のエネルギー源
★ビタミン…身体の調子を整える



～今月の平均栄養価～

	未満児	以上児
エネルギー	536kcal	536kcal
たんぱく質	18.9g	17.4g
脂質	19.9g	17.4g

