

平成 28年 5月分

献立表

厚生館保育園

日 曜	献立名	材料名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 16 30 月	2ちまき 16.30ご飯 2.16アジの胡麻味噌焼き 30アジフライ 五目とえ すまし汁 麦茶	★ 精白米 2もち米 ★ 上新粉 ごま ★ 白玉粉 三温糖 ★ 16.30うどん(乳児) そうめん(幼児) ★ 30薄力粉 ★ 30パン粉	★ アジ ★ ハム ★ 油揚げ ★ 2小豆 ★ 牛乳 ★ 鶏肉	ねぎ もやし 大根 しめじ 2しいたけ 16.30白菜 2たけのこ 16.30えのき 人参 ほうれん草	2かしわもち 16.30にゅうめん 牛乳	エネルギー 533 kcal エネルギー-16.30 483 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.0 g
17 31 火	ご飯 親子煮 ひじきサラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ バター ★ 薄力粉 ★ じゃが芋 ★ 食パン	★ 鶏肉 豆腐 ★ ひじき ツナ ★ 牛乳 ★ 卵 ★ クリームチーズ ★ わかめ	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 きぬさや しいたけ	ブルーベリーチーズサンド 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.1 g
18 水	きつねご飯 カジキの照り焼き 筍の煮物 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ さつまい芋 ★ 薄力粉 ★ 三温糖	★ カジキ ★ 油揚げ ★ 牛乳 ★ 卵	大根 しめじ 人参 ねぎ たけのこ 小松菜 なす	おたのしみおやつ カステラ 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.0 g
19 木	ご飯 豚肉の生姜焼き 胡麻和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ マーガリン ★ 片栗粉 ★ じゃが芋	★ 豚肉 ★ 油揚げ ★ チーズ ★ 牛乳	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 ピーマン もやし トマト かぼちゃ 玉ねぎ えのき	ポテトピザ 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.6 g
6 20 金	ご飯 鮭のきのこクリームソース フレンチサラダ スープ 麦茶	★ 精白米 ★ バター ★ 薄力粉 ★ じゃが芋	★ 鮭 ★ ツナ ★ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 エリンギ レモン キャベツ きゅうり コーン	和風ツナおにぎり 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.7 g
7 21 土	豚塩うどん じゃが芋の味噌炒め 麦茶	★ 三温糖 ごま ★ うどん ★ バター ★ 薄力粉	★ 豚肉 ★ 牛乳	小松菜 たまねぎ キャベツ ピーマン ねぎ しめじ	スノーボールクッキー 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.4 g
9 23 月	ご飯 麻婆豆腐 キャベツナムル 粟米湯(スーミータン) 麦茶	★ 精白米 ★ ごま ★ 三温糖 ★ 片栗粉	★ 豚肉 ★ 卵 ★ 牛乳 ★ きなこ ★ わかめ ★ 豆腐	人参 えのき にら こねぎ しいたけ コーン ねぎ キャベツ きゅうり	わらびもち 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.7 g
10 24 火	ご飯 メダイのマヨ焼き 野菜のそぼろあん 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ マヨネーズ ★ スパゲッティ ★ バター ★ 薄力粉 ★ じゃが芋	★ メダイ ★ 鶏肉 ★ 油揚げ ★ 牛乳 ★ ツナ	大根 人参 玉ねぎ エリンギ にら アスパラ	春野菜クリームスパゲッティ 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.8 g
11 25 水	グリーンピースご飯 鶏団子の煮物 梅肉和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ グラニュー糖 ★ コッペパン	★ 鶏肉 ★ おかか ★ 牛乳	グリーンピース なす 梅干し しめじ 玉ねぎ きゅうり れんこん もやし 白菜 大根 人参 こねぎ	揚げパン 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.5 g
11 26 木	ご飯 鱈のねぎ塩だれ じゃが芋きんぴら 味噌汁 麦茶	★ 精白米 ★ じゃが芋	★ 鱈 ★ 豚肉 ★ わかめ ★ 牛乳	玉ねぎ アスパラ 人参 たけのこ コーン キャベツ ピーマン トマト ねぎ 小ねぎ	ケチャップライスおにぎり 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.8 g
13 27 金	チキンカレーライス そら豆 うりのじゃこ和え すまし汁 麦茶	★ 精白米 ★ じゃが芋 ★ 薄力粉 ★ マーガリン ★ 食パン ★ バター	★ 鶏肉 ★ しらす ★ ワカメ ★ 豆腐 ★ 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 うり レモン 人参 チンゲン菜 そら豆 しいたけ	レモンシュガートースト 牛乳	エネルギー 650 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.4 g
14 28 土	肉みそラーメン ゆかり和え 麦茶	★ 中華麺 ★ さつまい芋	★ 鶏肉 ★ 牛乳	チンゲン菜 ねぎ きゅうり しめじ 人参 もやし	大学芋 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.0 g

★印はアレルギー除去対象食品です。

・幼児はお昼に麦茶、乳児は牛乳が付きます。

・0、1歳はおやつにスープがつきます。

・0、1、2歳はおやつに果物がつきます。

※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。