令和　1年　5月分　　献立表　　厚生館保育園

日／曜	献立名	材料名 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		おやつ	栄養価		
20 月	ご飯 春野菜の卵とじ ごぼうサラダ ワンタンスープ 麦茶		精白米 じゃが芋 マヨネーズ ワンタンの皮 マカロニ 三温糖		豚肉 卵 牛乳	玉ねぎ アスパラガス グリンピース ごぼう キャベツ にんじん	きゅうり コーン チンゲン菜 こねぎ	ココアマカロニ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	515 20.7 14.2 1.5	kcal g g g
7 21 火	ご飯 鶏肉の照り焼き 厚揚げとｱｽﾊﾟﾗの焼き浸し 味噌汁 麦茶		精白米		鶏肉 厚揚げ おかか 卵 牛乳	アスパラガス なす 小松菜 かぼちゃ ほうれん草 エリンギ	にんじん 玉ねぎ	オムライスおにぎり 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	593 24.9 17.0 1.6	kcal g g g
8 22 水	8ちまき　22コーンご飯 アジの塩焼き 酢醤油和え 味噌汁 麦茶		精白米 8もち米 さつま芋 22薄力粉　8上新粉 2生クリーム8白玉粉 22バター　三温糖		8鶏肉 あじ 小豆 牛乳 22クリームチーズ 22卵	8乾しいたけ にんじん 8たけのこ キャベツ きゅうり もやし	えのき ねぎ 22コーン 22レモン	8柏餅 22おたのしみおやつ チーズケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ8 ｴﾈﾙｷﾞｰ22 たんぱく質 脂質8 脂質22 食塩相当量	443 560 20.8 9.3 21.2 1.8	kcal kcal g g g g
9 23 木	ご飯 豚肉の甘辛炒め 切干大根の和え物 味噌汁 麦茶		精白米 しらたき 食パン マーガリン マヨネーズ		豚肉 油揚げ たらこ 牛乳	れんこん ごぼう いんげん 切干大根 きゅうり もやし	にんじん 大根	たらこトースト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 18.9 20.2 2.1	kcal g g g
10 24 金	ご飯 鰆の味噌焼き 車麩の煮物 若竹汁 麦茶		精白米 車麩 薄力粉 バター 三温糖		さわら わかめ 卵 チーズ 牛乳	大根 にんじん しいたけ いんげん たけのこ ねぎ	ほうれん草	ポパイケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	562 21.2 15.4 1.8	kcal kcal g g
11 25 土	味噌ラーメン ごぼうのごまよごし 麦茶	中華麺　三温糖 白ごま　粉糖 バター 薄力粉			豚肉 牛乳	白菜 もやし にんじん ねぎ	コーン ごぼう	スノーボールクッキー 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	551 18.2 16.2 2.6	kcal g g g
13 27 月	鶏ごぼうのご飯 揚げだし豆腐 春キャベツのマヨ和え 味噌汁 麦茶		精白米 キャノーラ油 マヨネーズ		鶏肉 豆腐 油揚げ ウインナー おかか 牛乳	ごぼう まいたけ にんじん 大根	キャベツ きゅうり コーン 白菜 ねぎ	ウインナーおにぎり 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	559 18 17.8 2.4	kcal kcal g g
14 28 火	ご飯 鶏肉のトマト煮 ひじきのサラダ 味噌汁 麦茶		精白米 白ごま 薄力粉 バター 三温糖		鶏肉 ひじき 卵 小豆 牛乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	もやし ほうれん草	小倉バター蒸しパン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	541 19.9 14.8 1.9	kcal g g g
15 29 水	ご飯 鮭のムニエル 春野菜のソテー スープ 麦茶		精白米 薄力粉 バター 春雨 じゃが芋 ビーフン		鮭 ベーコン 豚肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん スナップエンドウ コーン 小松菜	にら	焼きビーフン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	540 23.0 16.0 2.3	kcal g g g
16 30 木	ご飯 変わりシュウマイ えびとｱｽﾊﾟﾗ炒め 味噌汁 麦茶		精白米 シュウマイの皮 片栗粉 三温糖		豚肉 豆腐 えび きな粉 牛乳	玉ねぎ グリンピース アスパラガス たけのこ にんじん 小松菜	大根 なめこ ねぎ	わらびもち 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	537 21.3 16.0 1.7	kcal g g g
17 31 金	ポークカレーライス そら豆 うりのじゃこ和え すまし汁 麦茶		精白米　苺ジャム じゃが芋 バター 薄力粉 食パン マーガリン		豚肉 しらす 豆腐 牛乳	玉ねぎ にんじん そら豆 白うり 小松菜 まいたけ	もやし	苺ジャムトースト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	669 25.3 19.1 2.1	kcal kcal g g
18 土	焼きうどん ツナとじゃが芋の煮物 麦茶	うどん	じゃが芋		豚肉　おかか 卵　鶏肉 ツナ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん こねぎ		卵ごはん焼き 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	505 20.3 16.5 2.4	kcal g g 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。