

5月の献立表

平成29年 5月

(三才以上児) つくし保育園



曜日	日	献立名	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や体温になる食品	調味料その他	栄養価
月	1	煮込みうどん ころころきゅうり 甘夏 ③牛乳 おかし	油揚げ 豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 長ねぎ きゅうり 甘夏	うどん おかし	煮干し しょうゆ 塩 しょうゆ のり みそ	223kcal 13.5g
月	15 29	たけのこごはん 玉ねぎのみそ汁 豚肉の甘辛煮 野菜ののり和え 甘夏 ③麦茶 もちもちチーズパン	油揚げ しらす 豚肉 牛乳 粉チーズ	筍 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 甘夏	砂糖 米 油 砂糖 白玉粉 ごま 油	しょうゆ 煮干し みそ しょうゆ しょうゆ のり みそ 塩	511kcal 25.2g
火	2 16 30	ごはん キャベツのみそ汁 煮魚 アスパラとコーンのマヨ和え りんご ③麦茶 きな粉だんご	油揚げ 魚 豆腐 きな粉	キャベツ わかめ アスパラ コーン りんご	米 砂糖 白玉粉 米粉 砂糖	煮干し みそ しょうゆ マヨドレ	400kcal 23.4g
水	3 17 31	やしそば にらととうふのスープ ころころきゅうり 甘夏 ③麦茶 じゃがいもとふきの煮物	豚肉 豆腐 ツナ	キャベツ 人参 ピーマン しいたけ にら きゅうり 甘夏 ふき	油 中華麺 じゃがいも 砂糖 油	ソース 塩 鰹節 しょうゆ 塩 しょうゆ	434kcal 19.2g
木	4 18	ごはん じゃがいものみそ汁 鶏のてりやき フレンチサラダ メロン ③麦茶 フルーツヨーグルト	鶏もも肉 ヨーグルト	玉ねぎ 小松菜 レタス きゅうり みかん缶 りんご メロン バナナ りんご フルーツ缶	米 じゃがいも 砂糖 砂糖 砂糖	煮干し みそ しょうゆ 酢 塩	402kcal 19.4g
金	5 19	ごはん かぶのみそ汁 ポークビーンズ キャベツのおひたし 甘夏 ③牛乳 おかし	油揚げ 茹で大豆 豚肉 ヨーグルト	かぶ キャベツ 人参 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 甘夏	米 じゃがいも 砂糖 おかし	煮干し みそ 塩 ケチャップソース しょうゆ 鰹節	414kcal 20.3g
土	6 20	カレーライス 果物 ③麦茶 おかし	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン 果物	米 じゃがいも	カレールウ 塩	256kcal 8.6g
月	8 22	カレーライス かぶのあちら漬け 甘夏 ③牛乳 おかし	豚肉 レバー 牛乳 牛乳	人参 玉ねぎ アスパラ かぶ にんじん わかめ 甘夏	米 じゃがいも バター 砂糖 おかし	カレールウ 塩 しょうゆ 塩 酢	456kcal 16.7g
火	9 23	ごはん 中華スープ 魚のみそ焼き 春雨サラダ 甘夏 ③麦茶 りんごの蒸しパン	魚 牛乳	キャベツ しいたけ キャベツ 人参 きゅうり 甘夏 りんご	米 じゃがいも 砂糖 春雨 砂糖 ごま油 小麦粉 砂糖	コンソメ しょうゆ みそ しょうゆ 酢 B.P.	575kcal 25.9g
水	10 24	煮込みうどん ころころきゅうり メロン ③麦茶 ゆかりのおにぎり	豚肉 油揚げ 牛乳	人参 玉ねぎ しめじ 長ねぎ ほうれん草 きゅうり メロン	うどん	煮干し しょうゆ 塩	308kcal 13.5g
木	11 25	ごはん わかめのみそ汁 鶏のから揚げ かぶときゅうりのゆかり和え りんご ③牛乳 新じゃがのふかしいも	鶏もも肉 牛乳	長ねぎ しめじ 人参 にら きゅうり かぶ りんご	米 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	わかめ 煮干し みそ しょうゆ ゆかり 塩	487kcal 20.0g
金	12 26	ごはん わかたけスープ 肉だんごのあんかけ アスパラとじゃがいものきんぴら メロン ③ヨーグルト おかし	油揚げ 豚・鶏挽肉 ヨーグルト	筍 人参 しめじ わかめ さやえんどう 玉ねぎ アスパラ メロン	米 パン粉 砂糖 じゃがいも 油 砂糖 おかし	鰹節 しょうゆ みそ しょうゆ しょうゆ	435kcal 25.1g
土	13 27	煮込みうどん 果物 ③麦茶 おかし	豚肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 しめじ 長ねぎ ほうれん草 果物	うどん おかし	煮干し しょうゆ	211kcal 11.2g