



5がつのこんだて



明和保育園

日付	献立	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 木	ご飯 肉じゃが 中華サラダ 油あげと豆腐のみそ汁	じゃがいも、砂糖、○砂糖、ごま油、米	○こしあん(生)、木綿豆腐、豚肩ロース肉、ハム、みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	玉葱、人参、白滝、もやし、葱、さやえんどう、わかめ、○寒天	しょうゆ、酢、みりん、和風だし	ぶどうジョア せんべい 麦茶	麦茶 みずようかん
02 金	中華おこわ ミモザサラダ ワタンスープ	米、マヨネーズ、ワタンの皮、ごま油、砂糖	○牛乳、卵、豚もも肉、ハム	人参、ブロッコリー、竹の子(水煮)、大根、えのき草、にら	しょうゆ、中華だし	麦茶 せんべい	牛乳 こどもの日おやつ
07 水	ご飯 キッスマーボ ナムル にら玉中華スープ	砂糖、○マヨネーズ、油、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、木綿豆腐、挽きわり納豆、豚ひき肉、卵、○生クリーム、みそ	ほうれん草、人参、大豆もやし、葱、にら、生姜	しょうゆ、中華スープ	麦茶 ビスケット	牛乳 ポテトジャンティ
08 木	ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 大根サラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	じゃがいも、○砂糖、砂糖、ごま、米	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、木綿豆腐、かまぼこ、みそ、凍り豆腐、いわし(煮干し)	大根、人参、○桃缶、玉葱、きゅうり、いんげん、干椎茸	しょうゆ、酢、和風だし	ぶどうジョア せんべい 麦茶	麦茶 桃のヨーグルト
09 金	ご飯 野菜たっぷりキャッシュ コールスローサラダ 野菜スープ	じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、米	○牛乳、卵、ウィンナー、牛乳、ピザ用チーズ、生クリーム	キャベツ、玉葱、人参、ほうれん草、きゅうり、ブロッコリー、ミニトマト、コーン缶	コンソメ	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
12 月	ご飯 中華風炒め物 ツナとワカメの酢の物 キャベツとはるさめ中華スープ	○食パン、はるさめ、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚もも肉、ツナ油漬缶、卵、○きな粉	もやし、きゅうり、キャベツ、人参、にら、竹の子(水煮)、葱、わかめ、生姜	しょうゆ、酢、中華だし	麦茶 ビスケット	牛乳 きなこサンド
13 火	ご飯 さばの味噌煮 納豆和え 五目汁	さといも、○砂糖、米	○牛乳、挽きわり納豆、油揚げ	人参、○みかん缶、大根、ごぼう、にら、葱、○寒天	しょうゆ、和風だし	ジョアブレーン せんべい 麦茶	麦茶 牛乳フルーツかんてん
14 水	ご飯 ミートローフ・豆腐入り フレンチサラダ おくらスープ	○米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、○ごま油、○ごま、米	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○しらす干し	玉葱、人参、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、オクラ、○小松菜、コーン缶、わかめ	ケチャップ、コンソメ、○しょうゆ、ウスターソース	麦茶 ビスケット	牛乳 じゃこ菜飯おにぎり
15 木	ご飯 鶏肉の梅肉焼き ブロッコリーの白あえ さつま汁	○小麦粉、さつまいも、○三温糖、マヨネーズ、すりごま、砂糖、米	鶏もも肉、木綿豆腐、豚もも肉、○絹ごし豆腐、みそ、○無塩バター、ハム、油揚げ	ブロッコリー、葱、板こんにゃく、○ブルーベリー(乾)、ごぼう、人参、梅干し	みりん、しょうゆ	ぶどうジョア せんべい 麦茶	麦茶 フルーンスコーン
16 金	カレーライス スパゲティサラダ チーズ	米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、油	○牛乳、豚もも肉、チーズ、ハム	玉葱、人参、きゅうり	カレールー	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
17 土	五目ラーメン ゆで卵 バナナ	生中華めん、ごま油	豚もも肉、卵	バナナ、もやし、チンゲン菜、人参、葱、コーン缶	中華スープ、しょうゆ	麦茶 せんべい	ビスケット
19 月	ご飯 根菜煮 チンゲン菜のあえ物 ほうれん草の味噌汁	○小麦粉、○黒砂糖、砂糖、米	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○豆腐、みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、油揚げ	チンゲン菜、人参、板こんにゃく、ほうれん草、ごぼう、玉葱、竹の子(水煮)、れんこん、いんげん	みりん、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、和風だし	麦茶 ビスケット	牛乳 黒糖蒸しパン
20 火	ご飯 白身魚のホイル焼き 切干大根の梅和え カレースープ	○砂糖、油、砂糖、米	○牛乳、たら、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、ペーコ、○セラチン、かつお節	玉葱、○梅、えのき草、人参、きゅうり、切り干し大根、椎茸、さやえんどう、赤ピーマン、梅干し	しょうゆ、コンソメ、カレー粉	ジョアブレーン せんべい 麦茶	麦茶 いちごミルクゼリー
21 水	ご飯 なすとトマトのポークグラ タン ちくわのサラダ かぶのスープ	○食パン、○グラニュー糖、○マーガリン、パン粉、○すりごま、○ごま、オリブ油、米	○牛乳、豚ひき肉、ちくわ、ペーコン、とろけるチーズ	なす、玉葱、小松菜、かぶ、ホールトマト缶詰、人参、しめじ、パセリ、にんにく	ノンオイル和風ドレッシング、ケチャップ、コンソメ	麦茶 ビスケット	牛乳 こまトースト
22 木	ご飯 親子煮 大根とツナの和え物 じゃが芋・ごぼうのみそ汁	じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、米	卵、鶏もも肉、○牛乳、○チーズ、ツナ油漬缶、○卵、みそ、凍り豆腐、○バター、いわし(煮干し)	玉葱、大根、きゅうり、人参、葱、ごぼう、コーン缶、さやえんどう	しょうゆ、和風だし、みりん	ぶどうジョア せんべい 麦茶	麦茶 チーズ入り蒸しパン
23 金 誕生会	ご飯 ヒレかつ 豆腐サラダ コーン入りわかめスープ メンコちゃんゼリー	米、小麦粉、パン粉、油	○牛乳、豚ヒレ肉、ツナ油漬缶、卵	もやし、人参、玉葱、コーン缶、わかめ	ノンオイル和風ドレッシング、コンソメ	麦茶 せんべい	牛乳 チョコムース
26 月	ご飯 厚揚げの味噌炒め タルタルサラダ すまし汁	○コッペパン、マヨネーズ、砂糖、米	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、卵、ウィンナー、○バター、○こしあん(生)、みそ、かまぼこ、油揚げ	キャベツ、人参、白菜、ブロッコリー、小松菜、椎茸、にんにく	しょうゆ、和風だし、みりん	麦茶 ビスケット	牛乳 あんバターコッペパン
27 火	ご飯 かつおの立田揚げ 小松菜ともやしの和え物 きのこのスープ	油、片栗粉、○砂糖、砂糖、米	○ヨーグルト(無糖)、かつお(香)	小松菜、○みかん缶、もやし、人参、えのき草、玉葱、しめじ、コーン缶、さやえんどう、生姜	しょうゆ、コンソメ	ジョアブレーン せんべい 麦茶	麦茶 みかんヨーグルト
28 水	ご飯 つくね風ハンバーグ きゅうりとチーズの酢の物 わかめスープ	○さつまいも、パン粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま、米	○牛乳、鶏ひき肉、チーズ、○牛乳、しらす干し、○卵、○無塩バター	きゅうり、キャベツ、人参、玉葱、みかん缶、ひじき、わかめ	ケチャップ、酢、ウスターソース、中華だし	麦茶 ビスケット	牛乳 スイートポテト
29 木	ご飯 信田煮 中華風バランスサラダ 豚肉となめこのみそ汁	○食パン、○マヨネーズ、米	木綿豆腐、卵、豚ばら肉、ハム、みそ、いわし(煮干し)	大根、ほうれん草、○コーン缶、葱、人参、なめこ、○玉葱	ノンオイル和風ドレッシング	ぶどうジョア せんべい 麦茶	麦茶 コーンマヨネーズトースト
30 金	鶏肉のドリア ごま和えキャベツ トマトスープ	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、ごま	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、ペーコン、バター、粉チーズ	玉葱、キャベツ、トマト、人参、葱、小松菜、マッシュルーム、さやえんどう、パセリ	コンソメ、しょうゆ	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
31 土	ケチャップスパゲティ バナナ コーンスープ	スパゲティ	牛乳、ウィンナー、バター	バナナ、玉葱、クリームコーン缶、マッシュルーム、ピーマン、人参、コーン缶	ケチャップ、コンソメ	麦茶 せんべい	クッキー

<今月の予定平均栄養量>

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩

<以上児>

479Kcal
23g
19.5g
2.4g

<未満児>

490Kcal
20.6g
14.6g
2.1g

※2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)は完全給食になりますの3歳以上児(赤・黄色・青組)は、ごはんはいりません。

※10日(土)、24日(土)は給食がありませんので、お弁当の用意をお願いします。