

5月 献立表

千野保育園

日	曜日	栄養価 (幼児)			献立名 (主食・副食)	材料名と働き () は未満児 《 》 は幼児			未満児	午後の おやつ
		cal	たんばくg	塩分g		赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える		
13	月	535	15	1.9	ごはん やさいたっぷりかれー おんやさいさらだ ばなな	豚ひき肉 ハム (牛乳) ヨーグルト	米 じゃが芋 油 砂糖	玉葱 人参 バナナ 白桃缶 アスパラ トマト (いちご) なす キャベツ バナナ みかん缶 ブロッコリー 大豆もやし	牛乳 いちご	むぎちや ふる一つ よーぐると
14	火	634	24	1.7	おやごどん ほうれんそうのごまあえ みそしる おれんじ	鶏もも肉 卵 竹輪 豆腐 《油揚げ》 煮干し 牛乳 粉チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 白玉粉 小麦粉	えんどう 玉葱 人参 ほうれん草 もやし しめじ オレンジ (バナナ)	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ぼんでけーじよ
15	水	567	25	3.2	ちゃんぽんうどん ひじきいりあつやきたまご ちゅうかきゅうり ぐれーぶふる一つ	煮干し 海老 ナルト 豚肉 卵 鶏ひき肉 ひじき 牛乳	うどん ごま油 片栗粉 砂糖 ごま油 油	白菜 人参 長葱 きゅうり 玉葱 もやし GF (甘夏)	牛乳 甘夏	15 ぎゅうにゅう おかし 29 むぎちや たきこみごはん
16	木	558	29	1.7	ごはん なつとう さけのかわりさいきょうやき みそしる ばなな	鮭 納豆 しらす干し 《油揚げ》 煮干し 牛乳 クリームチーズ	米 マヨネーズ 砂糖 バター クラッカー	長葱 キャベツ もやし バナナ (オレンジ)	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう くらっかーさんど
17	金	446	18	1.5	ぱたーろーるばん みーとぼーる きゃべつさらだ こんそめすーぶ あまなつ	豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳	バターロールパン パン粉 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 バター	玉葱 人参 きゅうり キャベツ クリームコーン ピーマン 甘夏 (バナナ)	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう じゃがぱたー
18	土	413	12	0.6	こんぶおにぎり ういんなー けんちんじる ばなな	塩昆布 焼きのり 豚肉 豆腐 ウインナー 牛乳	米 里芋 油	人参 大根 長葱 バナナ (オレンジ)	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう おかし
20	月	522	18	0.8	ごはん はやしらいす ぐりーんさらだ ゆでたまご ぐれーぶふる一つ	豚肉 牛乳 卵	米 じゃが芋 油	玉葱 人参 レタス トマト きゅうり 人参 GF (いちご)	牛乳 いちご	ぎゅうにゅう くりーむぱん
7	火	491	20	1.1	みーとぼすた わふうさらだ かきたまじる おれんじ	豚ひき肉 卵 わかめ 煮干し じゃこ チーズ	スパゲティ 油 米	玉葱 にんじん しめじ にんにく オレンジ レタス トマト ピーマン きゅうり コーン (バナナ)	牛乳 バナナ	むぎちや じゃこちーずおにぎり
8	水	524	22	1.9	わかめおにぎり しろみふらい ぶろっこりーのおかかあえ みそしる ばなな	わかめ 煮干し 白身魚 卵 かつお節 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 パイ生地	ブロッコリー 人参 えのき 南瓜 玉葱 インゲン バナナ (オレンジ)	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう 8 かぶとばい 22 りんごゼリー
9	木	645	26	1.9	ごはん さばのしおやき そらまめのほくほくさらだ みそしる いちご	さば 煮干し 豆腐 牛乳 ゼラチン	米 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	そら豆 人参 コーン なめこ 豆苗 いちご (バナナ)	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうぶりん
10	金	608	21	2.9	ぱたーろーるばん くりーむしちゅー だいこんさらだ ういんなー ぐれーぶふる一つ	ウインナー 鶏むね肉 牛乳 かつお節	バターロールパン 油 じゃが芋 麩 バター グラニュー糖	大根 きゅうり 人参 コーン 玉葱 ほうれん草 GF (オレンジ)	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう ふのらすく
11	土	506	19	2	ちゅうかどん わかめすーぶ ばなな	ナルト 豚肉 海老 牛乳 わかめ	米 油 片栗粉 ごま油	白菜 人参 椎茸 えんどう バナナ たけのこ (オレンジ)	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう おかし

※保育園の行事等により、献立及びおやつが変更になる場合があります。よろしく願いいたします。