

献立表

令和2年 5月

笹久保さくら保育園

日	曜	朝おやつ (0~2歳児)	主食	給食	材料	午後おやつ	材料
1	金	せんべい	中華 おこわ	鶏肉のから揚げ ミトト ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉 しょうが ミトト じゃがいも ハム コーン きゅうり にんじん 玉ねぎ 豚肉 たけのこ	こいのぼりクレープ 牛乳	クレープの皮 いちご 生クリーム
2	16 土	リッツ	麵	鶏南蛮うどん ふかしいも フルーツ 牛乳	干しうどん 鶏肉 にんじん 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ じゃがいも 青のり オレンジ	2日 菓子パン 16日 焼きおにぎり 麦茶	2日 菓子パン 23日 米 かつお節
7	18 木 月	せんべい	ごはん	鯖の西京焼き ひじきの煎り煮 塩ちゃんこ汁	鯖 みそ ひじき にんじん いんげん ちくわ 鶏肉 もやし 長ねぎ 豆腐	ウインナー チーズマフィン 牛乳	ホットケーキ粉 卵 ウインナー チーズ
8	22 金	8日 ビスケット 22日 野菜ジュース	ごはん	ポークカレー ブロッコリーのツナサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも ブロッコリー ツナ コーン フルーツ	オレンジゼリー せんべい 麦茶	オレンジジュース アガー みかん
9	30 土	せんべい	ごはん	豚丼 みそ汁(じゃがいも わかめ) フルーツ 牛乳	豚肉 玉ねぎ 枝豆 じゃがいも わかめ パナナ	菓子パン 麦茶	菓子パン
11	25 月	リッツ	ごはん	鮭のフレーク焼き 炒り鶏 にゅうめん汁	鮭 コーンフレーク 鶏肉 ごぼう れんこん にんじん そうめん 長ねぎ 大根 さといも	メロンパン 牛乳	ロールパン 牛乳 ホットケーキ粉
12	26 火	ビスケット	ごはん	豆腐ハンバーグ ほうれん草のなめ苜和え みそ汁(大根 油揚げ)	豚肉 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 にんじん なめ苜 大根 油揚げ	わらび餅 牛乳	わらび粉 きな粉
13	27 水	スティック ビスケット	パン	大豆のチリコンカン マカロニサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 トマト 大豆 にんじん 玉ねぎ じゃがいも ピーマン マカロニ ハム コーン きゅうり フルーツ	鮭おにぎり 麦茶	米 鮭 ごま
15	29 金	野菜 ジュース	ごはん	親子煮 切干大根サラダ みそ汁(なめこ 豆腐)	鶏肉 卵 にんじん 玉ねぎ しいたけ グリーンピース 切干大根 キャベツ きゅうり ツナ なめこ 豆腐	チーズクッキー 牛乳	小麦粉 卵 クリームチーズ
19	火	チーズ	ごはん	のり塩チキン ミトト 刻み昆布の煮物 みそ汁(じゃがいも えのき)	鶏肉 青のり しょうが ミトト 刻み昆布 にんじん 油揚げ いんげん じゃがいも えのき	紅茶のフレンチトースト 牛乳	食パン 卵 牛乳 紅茶 粉砂糖
20	水	スティック ビスケット	ごはん	ブルコギ風 春雨サラダ 卵スープ	豚肉 にんじん 玉ねぎ なら にんにく 春雨 きゅうり ハム コーン ごま もやし 卵 長ねぎ	あんまん 牛乳	小麦粉 強力粉 あんこ ごま
21	木	飲む ヨーグルト	わかめ ごはん	五目卵焼き ちりめんサラダ コンソメスープ	鶏肉 卵 にんじん たけのこ 枝豆 しらす キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン わかめ	みそラーメン 牛乳	生ラーメン 豚肉 もやし 長ねぎ
23	土	リッツ	麵	ミートソーススパゲティ ポトフスープ フルーツ チーズ 牛乳	スパゲティ 豚肉 トマト じゃがいも にんじん 玉ねぎ バナナ チーズ	ココアトースト 麦茶	食パン ココア マーガリン
28	木	チーズ	お弁当の日			ツナサンド 麦茶	食パン ツナ マヨネーズ
14	木	飲む ヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	豚肉 粉チーズ コーン バター 春雨 きゅうり 卵 ハム ミトト ほうれん草 大根 にんじん しいたけ	ミルフィーユ 牛乳	パイシート 生クリーム	

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ✿ コーンライス
- ✿ チーズカツ ミトト
- ✿ バンサンスー
- ✿ ペイザンヌスープ

※都合により、多少献立を変更する事があります。ご了承ください。

今月の平均栄養摂取量	
3歳未満児	3歳以上児
エネルギー / たんぱく質	エネルギー / たんぱく質
449kcal / 16.7g	547kcal / 21.8g