

# 献立表

平成29年 5月

笹久保さくら保育園

| 日  | 曜    | 朝おやつ<br>(0~2歳児)               | 主食  | 給食   | 材料  | 午後おやつ                    | 材料                           |
|----|------|-------------------------------|---|--|---|--------------------------|------------------------------|
| 1  | 月    | リッツ                           | ごはん   | 鮭のフレーク焼き<br>にんじんしりしり<br>マカロニスープ                                | 鮭 コーンフレーク<br>にんじん ツナ 卵<br>マカロニ 玉ねぎ コーン                    | おからケーキ<br>牛乳             | おから 小麦粉 卵<br>バター 牛乳          |
| 2  | 火    | チーズ                           | ピラフ   | こいのぼりコロッケ<br>シーザーサラダ<br>野菜たっぷりスープ                              | 豚肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん<br>グリーンピース キャベツ 大根<br>にんじん 粉チーズ もやし 青梗菜 | かしわもち<br>牛乳              | 上新粉 白玉粉<br>あんこ               |
| 6  | 20 土 | リッツ                           | 麺   | 和風スパゲティ<br>コンソメスープ<br>フルーツ チーズ 牛乳                              | スパゲティ ハム しめじ ほうれん草<br>バター にんじん<br>玉ねぎ コーン<br>バナナ          | 菓子パン<br>麦茶               | 菓子パン                         |
| 8  | 22 月 | せんべい                          | ごはん   | 鯖のカレー揚げ<br>大根サラダ<br>ワンタンスープ                                    | 鯖 カレー粉<br>大根 にんじん きゅうり<br>ワンタンの皮 もやし 長ねぎ                  | スティックパイ<br>牛乳            | パイシート<br>グラニュー糖              |
| 9  | 23 火 | ビスケット                         | ごはん   | すき焼き煮<br>キャベツの塩昆布和え<br>みそ汁 (小松菜 お麩)                            | 豚肉 豆腐 にんじん 玉ねぎ<br>しいたけ しらたき キャベツ<br>塩昆布 きゅうり 小松菜 お麩       | じゃこトースト<br>牛乳            | 食パン しらす<br>マヨネーズ 青のり         |
| 10 | 24 水 | チーズ                           | ごはん   | 鶏肉のから揚げ<br>ごぼうサラダ<br>ポトフスープ                                    | 鶏肉 しょうが にんにく ごま<br>ごぼう にんじん きゅうり<br>じゃがいも キャベツ コーン        | ぱりぱりピザ<br>牛乳             | 餃子の皮 チーズ<br>ベーコン 玉ねぎ         |
| 11 | 25 木 | 飲む<br>ヨーグルト                   | ごはん   | 親子煮<br>小松菜のごま和え<br>みそ汁 (豆腐 なめこ)                                | 鶏肉 卵 玉ねぎ しいたけ<br>グリーンピース 小松菜 ごま にんじん<br>豆腐 なめこ            | バナナマフィン<br>牛乳            | ホットケーキ粉 卵<br>牛乳 バター バナナ      |
| 12 | 26 金 | 野菜<br>ジュース                    | ごはん   | ポークカレー<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツ 牛乳                                 | 豚肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも<br>ブロッコリー ハム コーン<br>キウイフルーツ             | しゅわしゅわゼ<br>リー<br>麦茶      | アガー 炭酸水<br>みかん もも<br>りんごジュース |
| 13 | 27 土 | ビスケット                         | ごはん   | そばろ丼<br>みそ汁 (じゃがいも わかめ)<br>フルーツ チーズ 牛乳                         | 鶏肉 玉ねぎ しょうが さやいんげん<br>じゃがいも<br>も わかめ オレンジ                 | 菓子パン<br>麦茶               | 菓子パン                         |
| 15 | 29 月 | リッツ                           | ごはん   | さわらの照り焼き<br>筑前煮<br>みそ汁 (にら 卵)                                  | さわら しょうゆ<br>鶏肉 ごぼう れんこん にんじん<br>さといも にら 卵                 | 焼きそば<br>牛乳               | 中華麺 豚肉 もやし<br>キャベツ にんじん      |
| 17 | 30 水 | せんべい                          | パン  | ミートボールのケチャップ煮<br>マカロニサラダ<br>フルーツ 牛乳                            | ミートボール にんじん 玉ねぎ<br>じゃがいも バター マカロニ<br>ハム きゅうり コーン オレンジ     | わかめおにぎり<br>麦茶            | 米 わかめ                        |
| 19 | 31 金 | 19日<br>野菜ジュース<br>31日<br>ビスケット | ごはん   | 肉じゃが<br>ほうれん草の納豆和え<br>みそ汁 (もやし 油揚げ)                            | 豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ<br>白滝 ほうれん草 納豆 かつお節<br>もやし 油揚げ          | 黒ごまクッキー<br>牛乳            | 小麦粉 卵<br>バター ごま              |
| 16 | 火    | チーズ                           | お弁当の日   |  |   | お麩ラスク<br>麦茶              | お麩 バター<br>グラニュー糖             |
| 18 | 木    | 飲む<br>ヨーグルト                   |  お誕生日会メニュー  | 豚肉 玉ねぎ たけのこ ミトマ<br>しゅうまいの皮 ツナ 春雨 きゅうり<br>わかめ にんじん 炊き<br>込みご飯の素 | マドレーヌ<br>牛乳   | ホットケーキ粉 卵<br>バター 牛乳 レーズン |                              |

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

※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。

- ✿炊き込みごはん
- ✿花しゅうまいミトマ
- ✿ツナのチャプチェ
- ✿わかめスープ

| 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   |
| 431kcal / 16.5g | 566kcal / 22.9g |