


# 献立表

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