

保育所てんとう虫 平成30年 5月の献立表

☆は手作りおやつ

日	曜日	行事	幼児食献立	3色の食品群			3時のおやつ	昼のkcal
				【きいろ】 熱や力になるもの	【あか】 血や骨になるもの	【みどり】 体の調子を整えるもの		
1	火		豚丼・味噌汁 おひたし ☆ゼリー	米 砂糖 焼きふ 食パン ジャム	豚肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳	こんにゃく 玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ えのき もやし コーン	牛乳 ☆ジャムサンド	333kcal
2	水	お話し会	カレーライス ごま和え ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 ごま 砂糖 薄力粉 マーガリン	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし キャベツ	牛乳 ☆こいのぼり クッキー	377kcal
7	月		ごはん・すまし汁 こいのぼり焼き☆ゼリー ひじきのさっぱりサラダ	米 焼きふ 砂糖 ごま 薄力粉 サラダ油	白身魚 みそ わかめ 牛乳 豆乳 ひじき	ブロッコリー えのき 玉ねぎ きゅうり 人参 コーン	牛乳 ☆蒸しパン	309kcal
8	火		ごはん・味噌汁 肉じゃが・ゆかり和え ☆ゼリー	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 マカロニ	豚肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳 きなこ	人参 玉ねぎ グリンピース こんにゃく もやし	牛乳 ☆マカロニの安福川	362kcal
9	水	身体測定	炒飯・中華スープ 野菜のカレーマリネ ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 食パン マーガリン グラニュー糖	豚肉 わかめ 牛乳	コーン ビーマン しいたけ 人参 玉ねぎ えのき きゅうり キャベツ	牛乳 ☆ラスク	360kcal
10	木		ごはん・コンソメスープ ハンバーグ・コールスローサラダ ☆ゼリー	米 パン粉 サラダ油 砂糖 薄力粉	豚肉 牛乳 豆腐	玉ねぎ ビーマン 人参 しいたけ もやし コーン キャベツ きゅうり	牛乳 ☆ちんすこう風	445kcal
11	金		ビビンバ丼 中華スープ ☆ゼリー	米 砂糖 ごま油	豚肉 わかめ ツナ	玉ねぎ もやし 小松菜 人参 コーン キャベツ	お茶 ☆ツナおにぎり	351kcal
14	月		ごはん・中華スープ しゅうまい・パンサンスー ☆ゼリー	米 片栗粉 砂糖 春雨 ごま 薄力粉 マーガリン	豚肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ しいたけ しょうが えのき コーン きゅうり 人参	牛乳 ☆レーズンクッキー	419kcal
15	火		ドライカレー・コンソメスープ みそドレサラダ ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 食パン	豚肉 みそ 牛乳 きなこ	玉ねぎ 人参 エリンギ ビーマン コーン もやし キャベツ きゅうり	牛乳 ☆きなこのフレンチ トースト	423kcal
16	水	避難訓練	ごはん・味噌汁 ささみのごまダレ ☆ゼリー	米 じゃがいも 砂糖 ごま サラダ油 薄力粉 さつまいも	鶏肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳 豆乳	しょうが いんげん 玉ねぎ えのき 牛乳	牛乳 ☆いも蒸しパン	359kcal
17	木		ごはん・中華スープ 肉豆腐・マーボー春雨 ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	豆腐 豚肉 わかめ みそ 豆乳 きなこ	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース えのき コーン しょうが ビーマン ねぎ	お茶 ☆豆乳もち	462kcal
18	金		ハヤシライス ブロッコリーの炒め物 ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 ホットケーキミックス	豚肉 豆腐 ひじき	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース ブロッコリー	お茶 ☆豆腐まんじゅう	373kcal
21	月		ごはん・コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き 人参しりしり☆ゼリー	米 ジャム サラダ油 ごま 砂糖	鶏肉 みそ	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 もやし	お茶 ☆五平もち	433kcal
22	火		チキンライス・コンソメスープ キャベツソテー ☆ゼリー	米 サラダ油 マカロニ 砂糖	鶏肉 牛乳 きなこ	人参 玉ねぎ グリンピース しいたけ もやし ブロッコリー キャベツ コーン	牛乳 ☆マカロニの安福川	327kcal
23	水		ごはん・中華スープ 回鍋肉・春雨サラダ ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 春雨 食パン ジャム マーガリン	豚肉 みそ わかめ ツナ 牛乳 ヨーグルト	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 ビーマン しいたけ えのき コーン きゅうり	牛乳 ☆ヨーグルトトースト	353kcal
24	木		ごはん・すまし汁 鶏のつくね焼き・おひたし ☆ゼリー	米 片栗粉 砂糖 薄力粉 サラダ油	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ まいたけ もやし ほうれん草	牛乳 ☆きなこクッキー	351kcal
25	金	お誕生日会	ごはん・中華スープ 魚の野菜あんかけ・こぶき芋 ☆ゼリー	米 薄力粉 砂糖 じゃがいも サラダ油	白身魚 わかめ 牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 しいたけ パプリカ ビーマン えのき コーン	牛乳 ☆お誕生日デザート	371kcal
28	月		ごはん・味噌汁 すき焼き風煮・ゆかり和え ☆ゼリー	米 焼きふ サラダ油 砂糖 ごま	豚肉 豆腐 わかめ みそ	人参 白菜 しいたけ ねぎ しらたき えのき 玉ねぎ キャベツ	お茶 ☆五平もち	366kcal
29	火		カレー炒飯・中華スープ 切干大根サラダ ☆ゼリー	米 サラダ油 ホットケーキミックス マーガリン ごま	豚肉 ツナ 牛乳	コーン ビーマン しいたけ 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン 切干大根 きゅうり	牛乳 ☆スコーン	443kcal
30	水		マーボー丼・中華スープ もやしのナムル ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 薄力粉	豆腐 豚肉 みそ わかめ 牛乳 豆乳 きなこ	人参 ねぎ しょうが しいたけ えのき 玉ねぎ コーン もやし	牛乳 ☆きなこ蒸しパン	402kcal
31	木		肉みそスパゲッティ 和風ポテトサラダ ☆ゼリー	スパゲッティ 片栗粉 砂糖 米 じゃがいも	豚肉 みそ	玉ねぎ 人参 しいたけ にんにく しょうが ブロッコリー コーン	お茶 ☆おにぎり	362kcal

土曜日:セレクトパン・牛乳・ヨーグルト

1日の1ヶ月平均・・・カロリー:たんぱく質:脂質 (528kcal:16.4g:11.5g)