

保育所てんとう虫 2019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		
7	火	お話し会	カレーライス きゅうりとわかめの酢の物 ☆ゼリー	米 ジャがいも サラダ油 砂糖 ごま油 薄力粉 マーガリン	豚肉 わかめ ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 ほうれん草 きゅうり	牛乳 ☆クッキー	339kcal
8	水		ごはん・中華スープ 麻婆豆腐・中華風春雨サラダ ☆ゼリー	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 春雨 ごま油	豆腐 豚肉 みそ わかめ 牛乳	しいたけ 玉ねぎ 人参 しょうが もやし コーン きゅうり	牛乳 お菓子	355kcal
9	木		ごはん・味噌汁 すき焼き風煮 ☆ゼリー	米 焼きふい サラダ油 砂糖 じゃがいも	豚肉 豆腐 わかめ みそ	人参 白菜 しいたけ ねぎ 玉ねぎ 大根	お茶 ☆しょうゆおにぎり	284kcal
10	金		ピビンバ丼 中華スープ ☆ゼリー	米 砂糖 ごま油 薄力粉 サラダ油	豚肉 わかめ	玉ねぎ もやし 小松菜 人参 コーン キャベツ	お茶 ☆ちんすこう風	276kcal
13	月		ごはん・味噌汁 ささみのごまだれ ☆ゼリー	米 ジャがいも 砂糖 ごま サラダ油 片栗粉 焼きふい 薄力粉	鶏肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳 豆乳	しょうが 人参 いんげん 玉ねぎ ほうれん草	牛乳 ☆ほうれん草 蒸しパン	290kcal
14	火		ごはん・コンソメスープ ハンバーグ・☆ゼリー マカロニナポリタン	米 パン粉 マカロニ サラダ油 食パン マーガリン グラニュー糖	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 しいたけ キャベツ コーン	牛乳 ☆ラスク	411kcal
15	水	身体測定	豆腐丼・すまし汁 春雨サラダ ☆ゼリー	米 サラダ油 片栗粉 焼きふい 春雨 砂糖 ごま油 薄力粉 ごま	豆腐 豚肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり コーン トマト	牛乳 ☆野菜クラッカー	313kcal
16	木		肉みそスパゲッティ 豆サラダ ☆ゼリー	スパゲッティ 片栗粉 砂糖 ごま油 米	豚肉 みそ ツナ 大豆水煮	玉ねぎ 人参 しいたけ しょうが コーン きゅうり	お茶 ☆ツナおにぎり	399kcal
17	金		ピラフ・コンソメスープ キャベツのみそドレサラダ ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 ごま油 マカロニ ごま	豚肉 みそ 牛乳 きなこ	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ もやし ブロッコリー きゅうり キャベツ	牛乳 ☆マカロニの安宿川	248kcal
20	月		ごはん・味噌汁 肉じゃが・もやしのナムル ☆ゼリー	米 ジャがいも 砂糖 サラダ油 焼きふい ごま油 食パン ジャム	豚肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース こんにゃく もやし きゅうり	牛乳 ☆ジャムサンド	297kcal
21	火		ハヤシライス キャベツのツナサラダ ☆ゼリー	米 サラダ油 片栗粉 砂糖	豚肉 大豆水煮 ツナ 豆乳 きなこ	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン	お茶 ☆豆乳もち	350kcal
22	水	避難訓練	マーボー丼・中華スープ もやしときゅうりのゆかり和え ☆ゼリー	米 サラダ油 片栗粉 薄力粉 砂糖	豆腐 豚肉 みそ わかめ きなこ	人参 ねぎ しょうが しいたけ キャベツ 玉ねぎ コーン もやし きゅうり	お茶 ☆きなこクッキー	306kcal
23	木		ごはん・コンソメスープ 鶏のケチャップ煮 ☆ゼリー	米 ジャがいも サラダ油 薄力粉 砂糖	鶏肉 牛乳	ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参 いんげん もやし ブロッコリー コーン レーズン	牛乳 ☆レーズンポッキー	270kcal
24	金	お誕生日会	ごはん・すまし汁 魚のゆかり焼き・☆ゼリー もやしのおひたし	米 薄力粉 焼きふい 米粉 砂糖 サラダ油	白身魚 豆腐 わかめ 牛乳 豆乳	玉ねぎ もやし ほうれん草 人参	牛乳 ☆お誕生日デザート	233kcal
27	月		ドライカレー キャベツのコールスローサラダ ☆ゼリー	米 ジャがいも サラダ油 砂糖 ごま	豚肉 みそ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン キャベツ きゅうり	お茶 ☆五平もち	325kcal
28	火		わかめごはん・中華スープ 肉豆腐 ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 マカロニ	豆腐 豚肉 わかめ 牛乳 きなこ	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース キャベツ コーン	牛乳 ☆マカロニの安宿川	295kcal
29	水		ごはん・中華スープ 鶏肉のバーベキュー焼き 人参しりしり☆ゼリー	米 砂糖 サラダ油 薄力粉	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 豆乳	玉ねぎ コーン 人参 もやし かぼちゃ	牛乳 ☆かぼちゃ蒸しパン	340kcal
30	木		小魚ピラフ・コンソメスープ ごま入り春雨サラダ ☆ゼリー	米 サラダ油 春雨 ごま 食パン ジャム マーガリン 砂糖	豚肉 しらす 牛乳 ヨーグルト	ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン きゅうり	牛乳 ☆ヨーグルトトースト	269kcal
31	金		豚丼・味噌汁 切干大根サラダ ☆ゼリー	米 砂糖 サラダ油 ごま 薄力粉	豚肉 豆腐 わかめ みそ ツナ	白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ なす 切干大根 きゅうり	お茶 ☆人参クラッカー	291kcal

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 (508kcal:17.5g:15.1g)