

保育所てんとう虫 2020年 5月の献立表

☆は手作りおやつ

日	曜日	幼児食献立	3色の食品群			3時のおやつ	昼食の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	金	ごはん・味噌汁 肉じゃが・ブロッコリーのごま和え ☆ゼリー	米 じゃがいも 米由 ごま ごま油 食パン 砂糖	みそ 豆腐 わかめ 牛乳 豚肉 牛乳 きなこ	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく グリーンピース ブロッコリー コーン	牛乳 ☆ラスク	351kcal
7	木	ツナピラフ・コンソメスープ 小松菜とじゃこの炒め物 ☆ゼリー	米 米油 ごま油 薄力粉 砂糖	ツナ しらす 牛乳 豆乳	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 レーズン	牛乳 ☆こいのぼりクッキー	258kcal
8	金	ゆかりごはん・味噌汁 すき焼き風煮 ☆ゼリー	米 焼きふ 米油 砂糖 薄力粉	みそ わかめ 牛乳 豚肉 豆腐	ねぎ 人参 白菜 しいたけ レーズン	牛乳 ☆レーズンポッキー	295kcal
11	月	ピピン丼 中華スープ ☆ゼリー	米 砂糖 ごま油 つぶあん	豚肉 豆腐 きなこ	玉ねぎ もやし 小松菜 人参 コーン	お茶 ☆おはぎ	244kcal
12	火	ごはん・すまし汁 鶏のさつまいも煮 ☆ゼリー	米 焼きふ さつまいも 米油 砂糖 ごま	豆腐 わかめ 鶏肉 みそ	しめじ 玉ねぎ 人参	お茶 ☆五平餅	332kcal
13	水	カレーライス コールスローサラダ ☆ゼリー	米 じゃがいも 米油 カレールウ 薄力粉 砂糖	豚肉 牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	牛乳 ☆蒸しパン	296kcal
14	木	ごはん・すまし汁 かぼちゃのそぼろあんかけ ☆ゼリー	米 米油 砂糖 ごま 薄力粉	豆腐 わかめ 牛乳 鶏肉	たけのこ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース	牛乳 ☆人参クラッカー	245kcal
15	金	ごはん・味噌汁 豆腐ハンバーグ・ふかし芋 ☆ゼリー	米 焼きふ 米油 じゃがいも 食パン ジャム	みそ わかめ 豆腐 豚肉 豆乳 牛乳	えのき しいたけ 玉ねぎ 人参 ビーマン	牛乳 ☆ジャムサンド	302kcal
18	月	ごはん・中華スープ なすと豚肉の中華炒め ☆ゼリー	米 米油 片栗粉 砂糖 春雨 マカロニ	豆腐 わかめ 牛乳 豚肉 みそ きなこ	しいたけ なす 玉ねぎ 人参 いんげん	牛乳 ☆マカロニの安部川	265kcal
19	火	焼うどん 豆サラダ ☆ゼリー	うどん 米油 砂糖 ごま油 米	豚肉 大豆 ひじき ツナ	人参 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	お茶 ☆ゆかりおにぎり	264kcal
20	水	チキンライス・コンソメスープ いんげんとコーンのソテー ☆ゼリー	米 米油 薄力粉 片栗粉 すりごま 砂糖	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ いんげん コーン	牛乳 ☆ごまビスケット	252kcal
21	木	ごはん 麻婆豆腐・もやしのナムル ☆ゼリー	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 すりごま	豆腐 豚肉 みそ 牛乳	人参 玉ねぎ しいたけ もやし きゅうり	牛乳 おかし	323kcal
22	金	三色丼 すまし汁 ☆ゼリー	米 砂糖 米油 薄力粉	鶏肉 豆腐 牛乳 豆乳	いんげん 人参 しめじ 小松菜 コーン	牛乳 ☆コーン蒸しパン	249kcal
25	月	ミートソーススパゲティ ブロッコリーとえのきの炒め物 ☆ゼリー	スパゲティ 米油 米 砂糖	豚肉 ツナ	玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー えのき コーン	お茶 ☆ツナおにぎり	263kcal
26	火	ごはん・コンソメスープ 鶏肉のバーベキュー焼き 人参しりしり☆ゼリー	米 米油 砂糖 食パン 砂糖	鶏肉 かつお節 牛乳	玉ねぎ いんげん コーン にんじん もやし	牛乳 ☆ラスク	261kcal
27	水	五目ごはん・豚汁 切干大根の煮物 ☆ゼリー	米 さつまいも 砂糖 片栗粉	ツナ 油揚げ 豚肉 豆乳 きなこ	コーン グリンピース 人参 たけのこ 切干大根 しいたけ	お茶 ☆豆乳餅	255kcal
28	木	ごはん・中華スープ 酢豚・もやしのごま和え ☆ゼリー	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 すりごま マカロニ	豆腐 わかめ 豚肉 きなこ	しいたけ 人参 玉ねぎ ビーマン もやし いんげん	牛乳 ☆マカロニの安部川	306kcal
29	金	ごはん・鮭のクリームシチュー キャベツとコーンのサラダ ☆ゼリー	米 米油 片栗粉 さつまいも 砂糖 ごま油 食パン ジャム	鮭 豆乳 牛乳	人参 しめじ グリンピース キャベツ コーン きゅうり	牛乳 ☆ジャムサンド	332kcal

土曜日:セレクトパン・牛乳・ヨーグルト

1日の1か月平均・・・カロリー:たんぱく質:脂質(447kcal:14.5g:12.7g)

昼食とおやつ合計です