



平成27年5月

献立表



両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	主な材料			摂取量 kcal
					熱や力になるもと	血や肉になるもと	体の調子をよくするもと	
1	金	牛乳 かりんとう	ツナトマトピラフ 春野菜サラダ すまし汁 兜のじゃがいもチーズ揚げ いちご	牛乳 鯉のぼりクッキー	米 バター じゃがいも 春 巻きの皮 小麦粉 油 砂糖	ツナ缶 チーズ かまぼこ 牛乳	にんにく 玉葱 人参 グリンピース アスパラガス キャベツ とうもろこし 小松菜 いちご	580
2・16	土	牛乳 ボーロ	鶏ごぼう丼 浅漬け 味噌汁 果物	牛乳 米粉のいちご蒸しパン	米 油 白滝 上新粉	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	人参 ごぼう キャベツ きゅうり 玉葱 果物 いちごジャム	528
18	月	牛乳 クラッカー	ごはん 焼きコロッケ ごま味噌サラダ すまし汁 果物	牛乳 ソーメンチャンプル	米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖 そうめん	豚肉 味噌 わかめ 牛乳	玉葱 小松菜 キャベツ 人参 えのき 果物 にら	622
19	火	牛乳 ビスケット	ごはん ぎせい豆腐 切干大根の煮物 味噌汁 果物	牛乳 バナナサンド	米 油 砂糖 食パン	豆腐 たまご 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 生クリーム	人参 玉葱 椎茸 グリンピース 切干大根 小松菜	615
20	水	牛乳 せんべい	タンメン じゃがいものきんぴら炒め 果物	牛乳 しらすおにぎり	中華麺 ごま油 油 じゃが いも 砂糖 米 ごま	豚肉 牛乳 しらす干し	キャベツ 人参 もやし にら 玉葱 ごぼう 果物	562
7・21	木	牛乳 ウエハース	チキンカレー ひじきのサラダ すまし汁 果物	牛乳 ビスケット リンゴゼリー	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 ごま油 麴 ビスケット	鶏肉 ひじき 牛乳 寒天	生姜 にんにく 玉葱 人参 トマト ビュレ 果物 きゅうり キャベツ ほうれん草 りんごジュース	661
8・22	金	牛乳 かりんとう	バターサンド 白身魚のトマトソース マセドアンサラダ スープ 果物	牛乳 マカロニきな粉	食パン バター 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも マカロニ マヨネーズ風調味料	白身魚 ベーコン 牛乳 きな粉	人参 玉葱 トマト缶詰 マッシュルーム きゅうり キャベツ 果物	520
9・23	土	牛乳 ボーロ	肉うどん ツナサラダ 果物	牛乳 夕焼けおにぎり	うどん 油 マヨネーズ風調味料 米	豚肉 ツナ缶詰 牛乳 昆布	人参 玉葱 小松菜 大根 きゅうり 果物	525
11・25	月	牛乳 クラッカー	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ 中華風スープ 果物	牛乳 大学芋	米 油 砂糖 春雨 ごま油 片栗粉 さつまいも ごま	豚肉 味噌 豆腐 牛乳	生姜 キャベツ 人参 ピーマン もやし きゅうり チンゲンサイ 果物	600
12・26	火	牛乳 ビスケット	海苔の佃煮ごはん 生揚げのあんかけ ささみのごま酢和え 味噌汁 果物	牛乳 じゃがいももち	米 砂糖 白滝 片栗粉 ごま 油 じゃがいも バター	焼きのり 豚肉 生揚げ 鶏ささ身 味噌 牛乳	たけのこ 玉葱 干し椎茸 人参 さやえんどう きゅうり キャベツ 大根 もやし 果物	590
13・27	水	牛乳 せんべい	春野菜のスパゲティ 切干大根のサラダ ポテトスープ 果物	牛乳 豆腐ナゲット	スパゲティ 油 砂糖 ごま油 じゃがいも 片栗粉	鶏肉 ベーコン 牛乳 豆腐 ツナ缶詰	にんにく 玉葱 人参 たけのこ キャベツ アスパラガス 切干大根 きゅうり 果物 ビーマン	512
14・28	木	牛乳 ウエハース	ロールパン 豚肉のマーマレード焼き コールスローサラダ コーンスープ 果物	(14日:牛乳 そら豆 せんべい) (28日:せんべい ヨーグルト)	ロールパン 油 マヨネーズ風調味料 バター 小麦粉 せんべい	豚肉 ベーコン 牛乳 (28日ヨーグルト)	マーマレード キャベツ パナナ きゅうり 人参 玉葱 クリームコーン缶詰 (14日そら豆)	(14日593) (28日564)
15・29	金	牛乳 かりんとう	ごはん 魚のごま照り焼き 納豆和え 味噌汁 果物	牛乳 かぼちゃのマフィン	米 砂糖 ごま じゃがいも 小麦粉 バター	ひきわり納豆 わかめ 味噌 牛乳 たまご	ほうれん草 人参 果物 かぼちゃ	573
30	土	牛乳 ボーロ	カレーうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 果物	牛乳 焼きコーンおにぎり	うどん 油 片栗粉 砂糖 米	豚肉 鶏ひき肉 牛乳	人参 玉葱 グリンピース かぼちゃ 果物 コーン	613

☆今月の果物はバナナ・あまなつ・いちご・清見オレンジを予定しています。(入荷状況等により日々の使用を決定します)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。献立が変更になった場合はお知らせします。