

平成29年5月分 給食献立表

四つ木なかよし保育園



日にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	きいろ	あか	みどり	摂取量	たんぱく質	脂質	子供顔
					熱や力になるもの	血や肉の骨になるもの	体のようすをよくするもの				
1	月	野菜せんべい 牛乳	麦ご飯 豚肉の生姜焼き スティック野菜 みそ汁 果物	蒸しパン 牛乳	米 押麦 片栗粉 サラダ油 小麦粉 砂糖	豚肉 わかめ みそ 牛乳 たまご	玉葱 しょうが スナップえんどう 人参 えのき ねぎ きよみ	534kcal	22.1g	14.6g	1.7g
2	火	ビスケット 牛乳	中華おこわ 油淋鶏 三色ナムル わかめスープ 果物	手作り柏餅 (あんこトースト) 牛乳	米 もち米 こんにやく ごま油 砂糖 片栗粉 すりごま 上新粉	鶏肉 わかめ あんこ 牛乳	干し椎茸 グリーンピース しょうが ねぎ 小松菜 人参 もやし 葉ねぎ 甘夏	596kcal	20.4g	19.1g	2.2g
6	20 土	リッツ 牛乳	トマトクリームパスタ ブロッコリーサラダ オニオンスープ ヨーグルト	じゃこおにぎり 麦茶	スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 バター 米 ごま	牛乳 生クリーム ハム ヨーグルト	にんにく トマト缶 アスパラ ブロッコリー コーン 玉葱 パセリ	545kcal	21.3g	15.6g	2.6g
8	22 月	野菜せんべい 牛乳	ご飯 ひじきふりかけ 豆腐ハンバーグ みそ汁 小松菜のおかか和え 果物	ピザトースト 牛乳	米 ごま 砂糖 パン粉 サラダ油 からくり粉	ひじき 豆腐 豚ひき肉 たまご 油揚 みそ	玉葱 小松菜 人参 大根 マッシュルーム ビーマン トマト缶 きよみ	582kcal	25.5g	20.8g	2.4g
9	23 火	ビスケット 牛乳	焼きそば 中華きゅうり 中華たまごスープ 果物	ゆかりご飯おにぎり 牛乳	中華麺 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 米	豚肉 鶏ひき肉 たまご 牛乳	玉葱 きゃべつ 人参 干し椎茸 きゅうり コーン いんげん ゆかり粉 パナナ	536kcal	18.5g	12.7g	2.0g
10	24 水	赤ちゃんせんべい 牛乳	麦ご飯 鮭のムニエル いんげんのごま和え みそ汁 果物	わらびもち 牛乳	米 押麦 小麦粉 サラダ油 バター ごま 砂糖	さけ 豆腐 わかめ みそ 牛乳 きな粉	パセリ レモン いんげん 人参 ねぎ りんご	540kcal	20.3g	15.0g	1.4g
11	25 木	野菜せんべい 牛乳	丸パン ピンズコロケ ポイル野菜 大根スープ 果物	ふりかけご飯 牛乳	丸パン じゃが芋 サラダ油 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 米 ごま	大豆 豚ひき肉 ベーコン しらす干し かつお節 牛乳	玉葱 きゃべつ ミニトマト 大根 パセリ きよみ	539kcal	18.0g	20.6g	2.3g
12	26 金	ビスケット 牛乳	ご飯 鶏肉のみそ焼き 切干大根の煮物 すまし汁 果物	ツナチヂミ 牛乳	米 砂糖 おふ 小麦粉 片栗粉	鶏肉 みそ さつま揚げ 油揚 牛乳 ツナ	人参 切干大根 さやえんどう 小松菜 りんご ねぎ なら	536kcal	26.8g	13.3g	2.3g
13	27 土	ビスケット 牛乳	きじ焼き 即席漬け みそ汁 果物	きな粉トースト 麦茶	米 砂糖 片栗粉 食パン マーガリン	鶏肉 みそ きな粉 牛乳	干し椎茸 玉葱 グリーンピース 白菜 きゅうり しめじ えのき ねぎ パナナ	520kcal	18.0g	11.9g	2.2g
15	29 月	野菜せんべい 牛乳	キーマカレー 野菜スープ 海藻サラダ 果物	もちもちチーズパン 牛乳 オレンジゼリー	米 バター 小麦粉 サラダ油 砂糖 白玉粉	豚ひき肉 わかめ 鶏肉 牛乳 たまご 粉チーズ	玉葱 マッシュルーム 人参 ビーマン トマト きゃべつ きゅうり えのき ねぎ パナナ	563kcal	20.6g	18.1g	2.2g
16	30 火	ビスケット 牛乳	五目うどん チキンナゲット きゃべつの香り漬 果物	昆布おにぎり 牛乳	うどん 片栗粉 サラダ油 ごま油 砂糖 米	たまご かまぼこ 豚肉 鶏肉 鶏ひき肉 牛乳 佃煮昆布	ねぎ 干し椎茸 ほうれん草 玉葱 にんにく 生姜 きゃべつ 人参 レモン りんご	592kcal	26.9g	20.8g	2.8g
17	31 水	赤ちゃんせんべい 牛乳	麦ご飯 鰯のカレー焼き 白菜のゆかり和え みそ汁 果物	じゃが餅焼き 牛乳	米 押麦 上新粉 サラダ油 じゃが芋 片栗粉 バター 三温糖	さわら 豆腐 みそ 牛乳	玉葱 にんじん ねぎ 小松菜 パナナ	514kcal	19.8g	10.9g	1.7g
18	火	ビスケット 牛乳	トースト ロールキャベツ コーン入れマッシュポテト 茹でブロッコリー 青菜スープ	甘みそおにぎり 牛乳	食パン バター パン粉 砂糖 じゃが芋 米	鶏ひき肉 たまご 牛乳 ベーコン みそ	えのき 葉ねぎ にんじん 大根 干し椎茸 きゃべつ メロン 玉葱	560kcal	25.6g	18.0g	2.7g
19	水	赤ちゃんせんべい 牛乳	ツナの炊き込みご飯 しらすの卵焼き 五目豆 みそ汁 果物	オニオンブレット 牛乳	米 ごま油 三温糖 小麦粉 砂糖 サラダ油	ツナ たまご 大豆 さつま揚げ 油揚 みそ 牛乳	にんにく トマト缶 アスパラガス ブロッコリー コーン 玉葱 パセリ	553kcal	21.3g	15.6g	2.6g

- ☆お誕生会は、5月29日(月)になります。
- ☆季節の食材を取り入れています。今月は、メロン・アスパラ・スナップえんどうなどです。
- ☆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、ご了承下さい。
- ☆調理保育の予定は、サンプルケースに掲示しています。

