

2020年05月

## 献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 29 金	ごはん 鶏肉入り五目豆 春きゃべつ海苔酢和え もやしのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/だいす とり肉 しょうが なたね油 にんじん ごぼう こんにゃく(1歳除去) 干しいたけ しょうゆ 本みりん / キャベツ きゅうり コーン しらす干し しょうゆ りんご酢 のり 佃煮 なたね油 三温糖/もやし たまねぎ 米みそ/さつまいも 塩 なたね油/干しえび ーいりこ(1歳) 河内晩柑/牛乳	スイートポテトフライ あみえび くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
02 16 30 土	わかめごはん 鶏肉の照り焼き 鶏の香味焼き(16日) カリフラワーマリネ かぼちゃサラダ 大根みそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ/とり肉 酒 しょうゆ 本みりん なたね油/カリフラワー ブロッコリー なたね油 りんご酢 塩 カレー粉/かぼちゃ きゅうり 干しぶどう 塩 ノンエッグマヨネーズ/だいこん ねぎ 油あげ 米みそ /おこし/クッキー/バナナ/牛乳	ボン菓子 クッキー くだもの 牛乳	焼き芋 くだもの 麦茶
07 木	ごはん かじき玉ねぎソースかけ 切干若布サラダ マカロニサラダ おふのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かじき 酒 塩 小麦粉 なたね油 たまねぎ しょうゆ りんご酢 三温糖/切り干しだいこん ほうれんそう わかめ なたね油 しょうゆ りんご酢 塩/マカロニ きゅうり にんじん ベーコン 塩 ノンエッグマヨネーズ/麩 たまねぎ もやし みそ こまつな/食パン パター ーいちごジャム/干しぶどう/牛乳	ジャムサンド レーズン くだもの 牛乳	ごへいもち くだもの 麦茶
08 22 金	ごはん 鶏チーズパン粉焼き 人参サラダ かぶと若布炒め 豆腐と白菜のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 塩 酒 パン粉 ニンニク パセリ 粉チーズ オリーブ油/にんじん きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/かぶ わかめ なたね油 しょうゆ かぶ葉/豆腐 はくさい しめじ みそ /干しうどん 油あげ だいこん にんじん ねぎ 干しいたけ しょうゆ 本みりん 酒 塩 だし汁/きらず揚げ/バナナ/麦茶	きつねうどん きらず揚げ くだもの 麦茶	シュガーラスク くだもの 麦茶
09 23 土	ジャージャー麺 きゃべつ桜えび炒め けんちん汁 くだもの	中華めん ごま油 ぶた肉 たまねぎ にんじん なたね油 三温糖 みそ 酒 塩 だし汁 きゅうり/キャベツ たまねぎ 干しえび(1歳除去) 塩 なたね油/豆腐 さといも だいこん ごぼう にんじん 油あげ しめじ ねぎ こんぶ かつ お節 しょうゆ 食塩/米 こんぶ 塩 しらす干し こまつな ごま油 焼のり/チーズ/河内晩柑/麦茶	じゃこ菜飯おにぎり チーズ くだもの 麦茶	塩せんべい くだもの 麦茶
11 25 月	ごはん かれいの梅みそ焼き 小松菜のごま和え スナッペンドウ炒め 鶏ごぼう汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かれい 酒 塩 うめぼし みそ 本みりん なたね油/こまつな にんじん しらす(1歳除去) しょうゆ 三温糖 ごま/スナッペンどう なたね油 塩/とり肉 だいこん ねぎ えのきたけ ごぼう にんじん みそ/じゃがいも 塩 ホットケーキ粉 牛乳 なたね油 干しぶどう /デコボン/牛乳	揚げいも レーズン くだもの 牛乳	くだもの 麦茶
12 26 火	黒米ごはん 鶏の唐揚げ フレンチサラダ 切干とひじきの煮物 豆腐なめこのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 黒米/とり肉 しょうゆ 塩 たまねぎ しょうが 片栗粉 なたね油/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 塩 切り干しだいこん ひじきにんじん しょうゆ 三温糖 なたね油/豆腐 なめこ ねぎ みそ/食パン パター メーブルシロップ/金時めめ 三温糖 しょうゆ/いちご/牛乳	メーブルトースト 煮豆 くだもの 牛乳	ふりかけおにぎり くだもの 麦茶
13 27 水	ふわふわ親子丼 三色塩ナムル じゃが芋カレー炒め かぶとふのりみそ汁	白米 とり肉 たまねぎ 麩 高野豆腐 なたね油 しょうゆ 三温糖 卵 グリンピース/もやし こまつな にんじん 塩 白ごま ごま油/じゃがいも ピーマン 食塩 カレー粉 なたね油/かぶ たまねぎ ふりのり みそ かぶ葉/ホットケーキ粉 バナナ 豆乳 ベーキングパウダー - 三温糖 なたね油/にほし水 あめ水 しょうゆ 白ごま/デコボン/牛乳	バナナケーキ 田作り風いりこ くだもの 牛乳	ナポリタン くだもの 麦茶
14 28 木	丸パン 鮭とポテトのグラタン 大根サラダ レタススープ	食パン/じゃがいも 鮭 酒 塩 しめじ たまねぎ にんじん ほうれんそう 塩 なたね油 牛乳 小麦粉 パター 粉チーズ パン粉/だいこん きゅうりにんじん 黄ピーマン なたね油 りんご酢 塩/レタス たまねぎ コーン えのきたけ 塩 洋風スープ こんぶ/米 しょうゆ 酒 こんぶ 焼のり/ポップコーン なたね油 塩/バナナ/麦茶	茶飯おにぎり ポップコーン くだもの 麦茶	クッキー くだもの 麦茶
15 金	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 ブロッコリーサラダ れんこん塩炒め じゃが芋のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/生揚げ ぶた肉 たまねぎ にんじん 黒くろげ なたね油 だし汁 しょうゆ 三温糖 片栗粉/ブロッコリー きゅうり しそ なたね油 りんご酢 塩/れんこん 塩 なたね油/じゃがいも たまねぎ わかめ みそ/スパゲティ オリーブ油 ニンニク しらす干しブロッコリー しめじ 塩/チーズ/河内晩柑/麦茶	しらすパグティ チーズ くだもの 麦茶	鮭おにぎり くだもの 麦茶
18 月	ピーンスカレーライス コーンサラダ 揚げごぼう かき玉汁	白米 胚芽米 ぶた肉 だいす ひよこめめ グリンピース たまねぎ にんじん しめじ しょうが ニンニク なたね油 カレールウ/キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン しょうゆ りんご酢 ごま油/ごぼう 片栗粉 なたね油 しょうゆ 三温糖 白ごま/卵 ねぎ かつお節 塩 しょうゆ 片栗粉/ヨーグルト みかん バナナ/米 カルシウムふりかけ /麦茶	フルーツヨーグルト ふりかけおにぎり 麦茶	ビスケット くだもの 麦茶
19 火	ごはん 桜海老かき揚げ(幼児) じゃこのかき揚げ(乳児) パンパンジー オクラ納豆え きゃべつのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/じゃがいも 干しえび たまねぎ にんじん コーン 小麦粉 塩 あおのり なたね油/しらす干し たまねぎ にんじん あおのり 小麦粉 なたね油(乳児クラス) /はるさめ 鶏ささ身 もやし こまつな しょうゆ りんご酢 ごま油 白ごま 三温糖/なっとう おくら しょうゆ あおのり/キャベツ たまねぎ みそ/せんべい/ウエハース/いちご/牛乳	おせんべい ウエハース いちご 牛乳	ツナコーンドリア くだもの 麦茶
20 水	ゆかりごはん 豆腐ステーキホタテあなかけ 小松菜ツナサラダ じゃが芋揚げ煮 たけのこのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きびゆかり/豆腐 塩 小麦粉 なたね油 ほどて貝柱 しょうゆ 三温糖 酒 だし汁 片栗粉 チンゲンサイ/こまつな きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン ツナ缶 なたね油 りんご酢 塩/じゃがいも なたね油 しょうゆ 三温糖 かつお節/たけのこ ねぎ わかめ みそ/小麦粉 黒糖 ベーキングパウダー - 豆乳 パター オートミール コーンフレーク/にほし/河内晩柑/牛乳	黒糖クッキー いりこ くだもの 牛乳	焼きうどん くだもの 麦茶
21 木	(お楽しみ給食) 鮭ごはん 春巻き 二色変わり漬け 新じゃがのバター炒め ミニトマト わかめスープ	白米 胚芽米 酒 塩 鮭 酒 塩 白ごま/ぶた肉 しょうが ニンニク なたね油 はるさめ しいたけ もやし 塩 ごま油 三温糖 春巻の皮 /きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 塩 しょうゆ 三温糖 にんじん 砂糖/じゃがいも にんじん 塩 パター/ミニトマト/ ねぎ えのきたけ わかめ だし しょうゆ 塩 ごま油/フランスパン 牛乳 卵 三温糖 グラニュー糖 メーブルシロップ/いちご/麦茶	フレンチトースト いちご 麦茶	しょうゆせんべい くだもの 麦茶

★今月のくだものは、いちご、デコボン、はっさく、バナナなどを使用する予定です。

5月の平均栄養量(幼児)  
エネルギー557Kcal  
たんぱく質20.3g 脂質17.8g  
食塩1.9g