

2022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
02 30 月	グリーンピースごはん かじき唐揚げ玉ねぎソース 人参サラダ ポテトサラダ 豆腐となめこのみそ汁	精白米 こんぶ 押麦 あわもち きび グリンピース 酒 塩/かじき 酒 塩 片粟粉 なたね油 たまねぎ しょうゆ りんご酢 三温糖/にんじん きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 塩/じゃがいも きゅうり にんじん ベーコン りんご酢 塩 ノンエッグマヨネーズ/豆腐 なめこ ねぎ みそ チンゲンサイ/せんべい/グレープフルーツ/そらまめ 塩/牛乳	揚げせんべい そら豆 くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
06 20 金	黒米ごはん さけ塩麹焼き 焼きビーフン 小松菜納豆和え きゃべつみそ汁	白米 胚芽米 あわもち きび 黒米/鮭 塩 酒 なたね油/ビーフン にんじん もやし ねぎ 干しいたけ ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油/なっとう こまつな しょうゆ あおのり/キャベツ しめじ たまねぎ みそ/じゃがいも なたね油 塩 あおのり/干しぶどう/バナナ/牛乳	フレンチフライ レーズン くだもの 牛乳	味噌煮込みうどん くだもの 麦茶
07 21 土	焼きうどん もやし海苔酢和え 里芋のごま煮 わかめすまし汁	干しうどん ぶた肉 キャベツ たまねぎ にんじん なたね油 しょうゆ かつお節/もやし きゅうり にんじん しょうゆ りんご酢 のり佃煮 なたね油 三温糖/さといも なたね油 しょうゆ 三温糖 ごま/わかめ ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ 塩 こまつな/胚芽米 酒 塩 ツナ ホールコーン 焼のり/チーズ/りんご/麦茶	ツナコーンおにぎり チーズ くだもの 麦茶	ミレービスケット くだもの 麦茶
09 23 月	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き ツナサラダ ひじき煮物 生揚げともやしのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/とり肉 たまねぎ みそ 三温糖、酒 なたね油/キャベツ コーン ツナ しょうゆ りんご酢/ひじき にんじん こんにゃく スナックえんどう しょうゆ 三温糖 なたね油/生揚げ もやし たまねぎ みそ/バターロールパン なたね油 きなこ 三温糖/にぼし/オレンジ/牛乳	揚げパン いりこ くだもの 牛乳	鮭おにぎり くだもの 麦茶
10 24 火	シーフードカレー ブロッコリーごま和え アスパラ炒め 卵スープ	白米 胚芽米 ほたて貝柱 えび たまねぎ しめじ しょうが ニンニク なたね油 カレールウ/ブロッコリー 黄ピーマン にんじん しょうゆ 三温糖 白ごま グリーンアスパラガス 塩 なたね油/卵 なら こんぶ 塩 洋風スープ 片栗粉/ヨーグルト/精白米 のり佃煮 焼のり/いちご/麦茶	ヨーグルト のりおにぎり くだもの 麦茶	いとこ煮 くだもの 麦茶
11 25 水	ごはん 豆腐と青菜チャンプルー きゅうり変わり漬け お麩のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/豆腐 ぶた肉 塩 酒 片栗粉 なたね油 ごま油 しょうゆ 卵 塩 なたね油 チンゲンサイ/きゅうり ごま油 りんご酢 塩 しょうゆ 三温糖/鮭 たまねぎ もやし みそ こまつな/さつまいも 三温糖 生クリーム/ポップコーン なたね油 塩/メロン/牛乳	スイートポテト ポップコーン くだもの 牛乳	チーズラスク くだもの 麦茶
12 26 木	丸パン かれいチーズムニエル コーンサラダ かぼちゃの素揚げ ミネストローネ	丸パン/かれい 塩 酒 小麦粉 粉チーズ バター/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/かぼちゃ なたね油 塩/たまねぎ にんじん ベーコン セロリ トマト しめじ 塩 洋風スープ こんぶ/米粉 やまといも 卵 ぶた肉 キャベツ なら あおのり さくらえび 削り節 中濃ソース なたね油/干しぶどう/グレープフルーツ/牛乳	お好み焼き レーズン くだもの 牛乳	冷やし米粉めん くだもの 麦茶
13 27 金	夕やけごはん 肉だんごケチャップあん 春雨サラダ たたきごぼう 大根みそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび にんじん 塩 酒/豆腐 ぶた肉 たまねぎ ニンニク しょうが 塩 しょうゆ 片栗粉 なたね油 ケチャップ 砂糖 りんご酢 洋風スープ 片栗粉/はるさめ キャベツ きゅうり みかん しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油/ごぼう 三温糖 しょうゆ こんぶ 白ごま/だいご みそ 万能ねぎ/クッキー/チーズ/バナナ/牛乳	クッキー チーズ くだもの 牛乳	ピラフ くだもの 麦茶
14 28 土	焼肉丼 もやしナムル いんげんおかか和え かぶのみそ汁	精白米 胚芽 ぶた肉 たまねぎ なたね油 にんじん こまつな みそしょうゆ 酒 本みりん/もやし キャベツ わかめ しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油 白ごま/いんげん しょうゆ 三温糖 白ごま/かぶ ねぎ みそ かぶ葉/食パン バター ノンエッグマヨネーズ しらす干し あおのり/りんご/干しいも/牛乳	じゃこトースト 干し芋 くだもの 牛乳	甘辛せんべい くだもの 麦茶
16 月	菜の花ごはん かれい唐揚げあんかけ 人参サラダ 切干大根と麩の煮物 豆腐となめこのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび なばな 塩 酒 卵 砂糖 塩 なたね油/かれい 塩 酒 片栗粉 なたね油 しょうゆ 本みりん だし汁(かつお・昆布) 片栗粉/にんじん きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 塩/切り干しだいご こんにゃく にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖/豆腐 なめこ ねぎ みそ こまつな/せんべい/金時めめ 三温糖/グレープフルーツ/牛乳	揚げせんべい 煮豆 くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
17 31 火	三色丼 カリフラワーマリネ バイクドれんこん じゃが芋のみそ汁	精白米 胚芽米 ぶた肉 なたね油 しょうゆ 本みりん 酒 卵 三温糖 なたね油 にんじん 三温糖 いんげん/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/れんこん オリーブ油 塩 あおのり/じゃがいも たまねぎ わかめ にぼしみそ/精白米 みそ 本みりん 三温糖 白ごま なたね油/干しえび(いりこ0.1歳) /メロン/牛乳	ごへいもち あみえび くだもの 牛乳	ジャムサンド くだもの 麦茶
18 水	ごはん 煮魚 小松菜のおかか和え まいたけ天ぷら 貝だくさん汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/たら しょうゆ 三温糖 ほしのり こんぶ/もやし こまつな はつかだいごん しょうゆ かつお節/まいたけ スナックえんどう 小麦粉 塩 あおのり なたね油/だいごん ねぎ えのきたけ ごぼう にんじん みそ/スパゲティー オリーブ油 ぶた肉 たまねぎ にんじん ピーマン なたね油 ホールトマト ケチャップ 塩 洋風スープ/チーズ/バナナ/麦茶	スパゲッティ・ ミートソース チーズ くだもの 麦茶	じゃがバター くだもの 麦茶
19 木	(お楽しみ給食) さけ寿司 鶏の唐揚げ 三色塩ナムル 新じゃがのバター炒め 人参の甘煮 お麩のすまし汁	精白米 こんぶ りんご酢 三温糖 塩 鮭 酒 塩 きゅうり しそ 白ごま/とり肉 しょうゆ 塩 たまねぎ しょうが 片栗粉 なたね油/もやし こまつな にんじん 塩 ごま ごま油/じゃがいも ホールコーン わかめ 塩 バター/にんじん 砂糖/麩 えのきたけ ねぎ こんぶ しょうゆ 塩 ほうれんそう/小麦粉 バター/バター 卵 三温糖 もも 生クリーム/メロン/麦茶	マドレーヌ くだもの 麦茶	ポンゼン くだもの 麦茶

☆1.2歳は午前おやつとして牛乳（水・土曜日は豆乳）を飲みます。

☆くだものは、メロン、バナナ、いちご、せとか、デコポンなどを使用します。

5月の平均栄養量（幼児）

エネルギーKcal 577Kcal
たんぱく質21.3g 脂質19.0g
食塩1.7g