

2023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 月	ふわふわ親子丼 小松菜ひじきサラダ アスパラ炒め じゃが芋なめこみそ汁	精白米 とり肉 たまねぎ 麩 とうふ なたね油 しょうゆ 三温糖 卵 グリンピース/こまつな にんじん コーン ひじき しょうゆ 本みりん りんご酢 しょうゆ ごま油/アスパラガス 食塩 なたね油/じゃがいも たまねぎ なめこみそ/食パン バター 粉チーズ/にぼし 水あめ 水 しょうゆ ごま/りんご/牛乳	チーズラスク 田作り風いりこ くだもの 牛乳	フレンチフライ くだもの 麦茶
02 火	ごはん かわいい菜の花焼き ブロッコリーサラダ 切干大根と麩煮物 きゃべつのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/かわいい 食塩 酒 みそ ノンエッグマヨネーズ 本みりん 酒 にんじん こまつな 卵 なたね油/ブロッコリー きゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩/切り干しだいこん 麩 にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖/キャベツ たまねぎ みそ/さつまいも 食塩 なたね油/ポップコーン なたね油 食塩/いちご/牛乳	スイートポテトフライ ポップコーン くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
06 20 土	焼きうどん 厚揚げ豚肉の煮物 わかめすまし汁	干しうどん キャベツ もやし たまねぎ にんじん なたね油 しょうゆ かつお節/生揚げ ぶた肉 たまねぎ にんじん 黒きくらげ なたね油 だし汁 しょうゆ 三温糖 片栗粉/麩 なぎ わかめ しょうゆ 食塩 こみそ/こまつな/胚芽米 ひじき にんじん しょうゆ 酒 こみそ 焼のり/チーズ/バナナ/麦茶	ひじきおにぎり チーズ くだもの 麦茶	おせんべい くだもの 麦茶
08 22 月	ごはん 中華風卵焼き 大根中華サラダ ごぼうのみそ煮 お麩のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/卵 豆腐 ほたて貝柱 いんげん たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうゆ 食塩 なたね油 こみそ/だいこん もやし きゅうり ぎょうざの皮 なたね油 りんご酢 しょうゆ 食塩 なたね油 ごま油/ごぼう みそ 三温糖 こみそ/麩 たまねぎ えのきたけ みそ ほうれんそう/マカロニ たまねぎ ツナ ピーマン ホールトマト ケチャップ 食塩 なたね油/チーズ/デコボン/麦茶	マカロニナポリタン チーズ くだもの 麦茶	コーンおにぎり くだもの 麦茶
09 23 火	ビーンズカレーライス きゅうりしらすサラダ バイクドパンプキン かき玉汁	精白米 胚芽米 ぶた肉 だいず ひよこめ 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/きゅうり かぶ しらす干し しょうゆ りんご酢/かぼちゃ オリーブ油 食塩 あおのり/卵 ねぎ こみそ かつお節 食塩 しょうゆ 片栗粉/ヨーグルト みかん バナナ/精白米 炊き込みわかめ/麦茶	フルーツヨーグルト わかめおにぎり 麦茶	きな粉ラスク くだもの 麦茶
10 24 水	ごはん 豆腐の真砂揚げ 春雨サラダ 若布人參炒め かぶのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/豆腐 しらす干し とり肉 しょうが にんじん 片栗粉 卵 しょうゆ 食塩 なたね油/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/にんじん ねぎ わかめ しょうゆ なたね油 ごま油/かぶ たまねぎ みそ かぶ葉/じゃがいも 片栗粉 食塩 あおのり なたね油/にぼし/バナナ/牛乳	じゃが芋もち いりこ くだもの 牛乳	ピラフ くだもの 麦茶
11 25 木	ごはん 鶏肉根菜のごまみそ煮 二色変わり漬け 豆腐わかめのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 ごぼう なたね油 だいこん にんじん じゃが芋 れんこん 干しいたけ みそ 砂糖 本みりん しょうゆ ごま/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/豆腐 ねぎ わかめ みそ/食パン バター ツナ たまねぎ ノンエッグマヨネーズ/干しぶどう/デコポ/牛乳	ツナマヨトースト レーズン くだもの 牛乳	スイートパンプキン くだもの 麦茶
12 26 金	ごはん さばレモン焼き 焼きビーフン 白菜納豆和え みそけんちん汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さば かわいい(0.1歳) 食塩 酒 レモン レモン果汁 なたね油/ビーフン にんじん もやし ねぎ ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油/なっとう はくさい いら しょうゆ あおのり/豆腐 だいこん ごぼう にんじん しめじ ねぎ こみそ/だし汁 みそ/牛乳 三温糖 片栗粉 きなこ 三温糖/金時めめ 三温糖 しょうゆ/いちご/牛乳	ミルクくずもち 煮豆 くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
13 27 土	ごはん じゃが芋そぼろ煮 小松菜のおかか和え れんこん炒め もやしみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/じゃがいも ぶた肉 たまねぎ にんじん しょうゆ 三温糖 こみそ 片栗粉/もやし こまつな にんじん しょうゆ かつお節/れんこん しょうゆ 三温糖 なたね油/もやし たまねぎ みそ/せんべい/バナナ ポップコーン なたね油 食塩/牛乳	塩せんべい ポップコーン くだもの 牛乳	ピザトースト くだもの 麦茶
15 月	マーボー豆腐丼 小松菜ひじきサラダ アスパラ炒め じゃが芋となめこみそ汁	精白米 胚芽米 豆腐 とり肉 ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが ニンニク みそ しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油 ごま油 片栗粉/こまつな にんじん コーン ひじき しょうゆ 本みりん りんご酢 しょうゆ ごま油/アスパラガス 食塩 なたね油/じゃがいも たまねぎ なめこみそ/食パン バター メーブルシロップ/にぼし 水あめ 水 しょうゆ ごま/デコボン 牛乳	メーブルトースト 田作り風いりこ くだもの 牛乳	フレンチフライ くだもの 麦茶
16 30 火	ごはん たらの甘酢あんかけ ブロッコリーサラダ 切干大根と麩の煮物 きゃべつみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/たら 酒 食塩 小麦粉 なたね油 たまねぎ にんじん ピーマン ニンニク しょうが ごま油 しょうゆ りんご酢 三温糖 こみそ 片栗粉/ブロッコリー きゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩/切り干しだいこん 麩 にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖/キャベツ たまねぎ みそ/さつまいも なたね油 三温糖 ごま/干しぶどう/いちご/牛乳	大学芋 レーズン くだもの 牛乳	茶飯おにぎり くだもの 麦茶
18 木	丸パン クロック フレンチサラダ きのこマリネ コーンチャウダー	丸パン/じゃがいも とり肉 たまねぎ 食塩 小麦粉 パン粉 なたね油 中濃ソース/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/エリンギ maidake オリーブ油 りんご酢 しょうゆ ニンニク/クリームコーン ホールコーン たまねぎ なたね油 牛乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ/胚芽米 さけ たまねぎ なたね油 食塩 卵 なたね油/チーズ/バナナ/麦茶	鮭チャーハン チーズ くだもの 麦茶	バスケット くだもの 麦茶
19 金	ゆかり枝豆ごはん かじき磯煮 ほうれん草ごま和え じゃが芋揚げ 豆腐のりみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ゆかり えだまめ/かじき しょうゆ 三温糖 ほしほり こみそ/ほうれんそう にんじん しらす しょうゆ 三温糖 ごま/じゃがいも なたね油 食塩 あおのり/豆腐 たまねぎ ぶりのり みそ/せんべい/そらめめ 食塩/いちご/牛乳	おせんべい そら豆 くだもの 牛乳	焼きおにぎり くだもの 麦茶
31 水	中華おこわ 豆腐ステーキホタテあん 春きゃべつ海苔酢和え わかめすまし汁	胚芽米 もち米 とり肉 たけのこ にんじん 干しいたけ なたね油 しょうが しょうゆ 食塩 本みりん 三温糖 洋風スープ ごま油/豆腐 食塩 小麦粉 なたね油 ほたて貝柱 しょうゆ 三温糖 酒 だし汁 片栗粉 チンゲンサイ/キャベツ きゅうり コーン しょうゆ りんご酢 のり 佃煮 なたね油 しょうゆ 三温糖/わかめ ねぎ えのきたけ こみそ しょうゆ 食塩/ホットケーキ粉 バナナ 豆腐 片栗粉/キウイ/バナナ - 三温糖 なたね油/ポップコーン なたね油 食塩/いよかん/牛乳	バナナケーキ ポップコーン くだもの 牛乳	バークドポテト くだもの 麦茶
17 水	(お楽しみ給食) 鮭寿司 ささ身磯揚げ 小松菜のおかか和え 湯葉のすまし汁	精白米 こみそ りんご酢 三温糖 食塩 鮭 酒 食塩 きゅうり しそ 白いりこ ま とり肉 しょうゆ 本みりん 酒 あおのり 小麦粉 食塩 なたね油 こまつな にんじん しょうゆ かつお節/湯葉 えのきたけ しょうゆ 食塩 こみそ/こまつな/小麦粉 キャロップ/キウイ/バナナ - 豆腐 砂糖 なたね油 りんごジュース デコボン/麦茶	豆腐ブラウニー くだもの 麦茶	せんべい くだもの 麦茶

☆0歳は午前おやつとして牛乳（水・土：豆乳）を飲みます。

☆1歳は午前おやつとして牛乳（金：りんごジュース・水・土：豆乳）を飲みます。

☆くだものは、いちご、バナナ、りんご、きよみ、デコボンなどを使用します。

☆都合により献立が変更になる場合があります。変更内容は掲示してお知らせします。

5月の平均栄養量（幼児）

エネルギー 557Kcal

たんぱく質 20.1g 脂質 18.2g

食塩 1.7g