



5月 献立表



令和2年

明桜保育園

日 曜	献立名	あか			きいろ			みどり			その他
		朝食	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	朝おやつ	昼食	午後おやつ	
1 金	蒸しじゃが芋 麦茶	【立夏 こどもの日】赤飯 若竹汁 ミートローフ アスパラとマカロニサラダ グレープフルーツ 麦茶	あんまん風カップ蒸しパン 牛乳	ささげ かつお節 豚ひき肉 木綿豆腐 あずき 牛乳	米 もち米 ごま 薄力粉 片栗粉 マカロニ 薄力粉 砂糖 ジャが芋	昆布 干しいたけ たけのこ わかめ 万能ねぎ 玉ねぎ アスパラガス 人参 グレープフルーツ	水 塩 こいちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 ペーキングパウダー				
2 土	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のハーベキューソース焼き 野菜のおかか和え チーズ 麦茶	バナナ せんべい 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節 チーズ 牛乳	米 さつま芋 砂糖 油 せんべい ボン菓子	昆布 干しいたけ 玉ねぎ しょうが にんにく りんご 白菜 人参 ほうれん草 バナナ	水 こいちしょうゆ みりん 麦茶				
7 木	ボン菓子 麦茶	玄米入りご飯 ドライカレー トマトドレッシングサラダ ブルーボンチ 麦茶	寒天ミルクプリン ウエハース 麦茶	豚ひき肉 牛乳	米 玄米 油 マカロニ 砂糖 ウエハース ボン菓子	玉ねぎ 人参 コーン 黄桃缶 パイン缶 レーズン	水 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ トマトドレッシング 麦茶 ミルクプリンの素				
8 金	オレンジ 麦茶	ご飯 すまし汁 さわらのごま味噌焼き じゃが芋と高野豆腐の煮物 チーズ 麦茶	ココア米粉蒸しケーキ 牛乳	さわら 味噌 高野豆腐 チーズ 牛乳	米 ごま 砂糖 ジャが芋 米粉ハンミックス 油	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ ほうれん草 しょうが 人参 グリンピース オレンジ	水 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん だし醤油 麦茶 ココア ペーキングパウダー				
9 土	せんべい 麦茶	ちゃんぽん風うどん わかめの甘酢和え バナナ 麦茶	菜飯おにぎり 小魚 麦茶	豚肉 煮干し	うどん ごま油 砂糖 米 せんべい	人参 白菜 玉ねぎ 小松菜 昆布 干しいたけ もやし わかめ バナナ	水 こいちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶				
11 月	小魚 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き コールスローサラダ グレープフルーツ 麦茶	ごまクッキー 麦茶	鶏肉 チーズ 鶏卵 煮干し	米 油 砂糖 薄力粉 無塩バター ごま	大根 コーン チンゲン菜 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 人参 グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶				
12 火	りんご 麦茶	豚肉のしょうが焼き丼 春雨スープ 白菜のゆかり和え バナナ 麦茶	豆乳くずもち ウエハース 麦茶	豚肉 干しえび 豆乳 きな粉	米 油 ごま油 春雨 砂糖 片栗粉 ウエハース	玉ねぎ しょうが 万能ねぎ キャベツ 干しいたけ 白菜 きゅうり 人参 ゆかり バナナ りんご	水 だし醤油 料理酒 チキンスープの素 こいちしょうゆ 麦茶				
13 水	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき ピーマンの和え物 オレンジ 麦茶	いなりにぎり 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 油 ピーマン ごま油 ごま ボン菓子	昆布 干しいたけ 切干大根 白菜 しめじ ひじき 人参 万能ねぎ 小松菜 オレンジ 焼きのり	水 こいちしょうゆ みりん 塩 だし醤油 穀物酢 麦茶				
14 木	人参煮 麦茶	ロールパン(卵不使用) 野菜スープ チキングラタン アスパラサラダ グレープフルーツ 麦茶	こねつけ 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ 味噌	ロールパン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 米 砂糖 油	人参 コーン 小松菜 玉ねぎ パセリ キャベツ アスパラガス グレープフルーツ	チキンスープの素 塩 水 麦茶				
15 金	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ひじきの煮物 バイナップル 麦茶	さつま芋といりの甘辛和え 牛乳	味噌 赤魚 油揚げ 煮干し 牛乳	米 砂糖 さつま芋 油 片栗粉 ごま ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ わかめ しょうが ひじき 人参 さいいんげん バイナップル	水 こいちしょうゆ みりん 塩 だし醤油 麦茶				
16 土	クラッカー 麦茶	ご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め じゃが芋のおかか和え りんご 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	豚肉 かつお節 牛乳	米 油 砂糖 ジャが芋 薄力粉 クラッカー	人参 えのき草 ほうれん草 玉ねぎ しょうが にんにく グリンピース りんご レーズン	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ こいちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー				
18 月	人参煮 麦茶	タコライス コンソメスープ 小松菜とツナの炒め物 バイナップル 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	豚ひき肉 チーズ ツナ	米 油 砂糖 ウエハース	にんにく キャベツ トマト 南瓜 玉ねぎ コーン 小松菜 人参 バイナップル ぶどうジュース アガー	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 麦茶				
19 火	クラッカー 麦茶	【小満】わかめご飯 味噌汁 かき揚げ キャベツの和風マヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	ジャムパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 干しえび 牛乳	米 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ ごま 食パン いちごジャム クラッカー	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ チンゲン菜 なめこ 玉ねぎ アスパラガス 人参 青のり キャベツ コーン 焼きのり グレープフルーツ	水 こいちしょうゆ 麦茶				
20 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ 切干大根の炒め煮 りんごゼリー 麦茶	マカロニソテー 麦茶	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 油揚げ ベーコン	米 ジャが芋 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 マカロニ	昆布 干しいたけ えのき草 長ねぎ 玉ねぎ 切干大根 人参 小松菜 りんごジュース アガー キャベツ 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん だし醤油 麦茶 チキンスープの素				
21 木	ウエハース 麦茶	麦ご飯 味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き 春野菜のサラダ オレンジ 麦茶	にらせんべい 牛乳	味噌 鮭 干しえび 牛乳	米 押し麦 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 薄力粉 ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 白菜 わかめ キャベツ コーン アスパラガス トマト オレンジ にら	水 料理酒 こいちしょうゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶				
22 金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 オニオン中華スープ 豚肉と春雨炒め ハンパンジー風サラダ チーズ 麦茶	米粉のりんごマフィン 麦茶	豚肉 鶏肉 チーズ	米 ごま油 春雨 砂糖 ごま 油 ジャが芋	玉ねぎ コーンクリーム パセリ キャベツ 人参 にら きゅうり もやし りんご レーズン	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 米粉ミックス ペーキングパウダー				
23 土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げのカレー煮 大根としらすの和え物 りんご 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 しらす 牛乳	米 さつま芋 片栗粉 砂糖 油 ごま油 いちごジャム クラッカー せんべい	昆布 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ しめじ 人参 大根 チンゲン菜 りんご	水 カレー粉 塩 料理酒 こいちしょうゆ チキンスープの素 だし醤油 麦茶				
25 月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 親子焼き なめたけ和え グレープフルーツ 麦茶	トマト風米粉のピザ 牛乳	味噌 鶏卵 鶏肉 チーズ 牛乳	米 小切粒 油 砂糖 米粉ハンミックス	昆布 干しいたけ 南瓜 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 なめ草 グレープフルーツ 大根	水 塩 こいちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー				
26 火	ボン菓子 麦茶	焼きそば コンソメスープ ポテトサラダ ヨーグルト 麦茶	しらすのおにぎり 麦茶	豚肉 かつお節 ヨーグルト スキムミルク しらす	米 蒸し中華麺 油 砂糖 砂糖 油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 米 ボン菓子	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 大根 コーン ほうれん草 きゅうり	中濃ソース チキンスープの素 塩 水 麦茶				
27 水	人参煮 麦茶	マーボー豆腐丼 ワンタンスープ もやしと小松菜の中華和え バイナップル 麦茶	青のりポテト 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ワフタン ごま ジャが芋	長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 バイナップル 青のり	水 こいちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 麦茶 塩				
28 木	クラッカー 麦茶	雑穀ご飯 チキンカレー フレッシュサラダ バナナ 麦茶	キャロットオレンジゼリー せんべい 麦茶	鶏肉 クリーム	米 きび 黒米 ジャが芋 油 砂糖 せんべい クラッカー	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり コーン バナナ オレンジジュース アガー	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶				
29 金	りんご 麦茶	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	高野豆腐 さば 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 しめじ しょうが 白菜 ほうれん草 人参 グレープフルーツ りんご	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 ペーキングパウダー				
30 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 肉じゃが 野菜のごま和え チーズ 麦茶	マカロニきな粉 小魚 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 チーズ きな粉 煮干し 牛乳	米 ジャが芋 油 ごま 砂糖 マカロニ ウエハース	昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 小松菜	水 だし醤油 こいちしょうゆ 麦茶				

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	585	20.5	16.9	270	1.6
児 平均量	608	20.7	17.5	274	1.6
乳 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
児 平均量	505	16.8	13.9	232	1.3

☆図の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。