

ハローこども園 5月 献立表

(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 木	《希望保育》 カレーライス チーズ、バナナ	600.9(495.4) 19.9(17.5) 17.4(15.5) 1.2(1.0)	米、○小麦粉 油、○砂糖	○牛乳、豚肉、チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ にんじん、しめじ グリーンピース	牛乳 スティックパン
02 金	《希望保育》 五目うどん 和風サラダ、バナナ	504.0(449.6) 18.2(17.2) 13.9(13.9) 1.7(1.4)	ゆでうどん、砂糖 油、片栗粉	○牛乳、豚肉 みそ、○ゼラチン ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、キャベツ、もやし ○オレンジ濃縮果汁 ねぎ、たまねぎ、にんじん きゅうり、わかめ、しょうが	牛乳 オレンジゼリー ビスケット
07 水	ミートスパゲティ コンソメスープ チーズ、バナナ	614.1(514.2) 20.8(18.8) 18.8(17.2) 1.7(1.4)	○米、スパゲティ じゃがいも、小麦粉 砂糖、油	合い挽き肉、チーズ ○ツナ缶、○油揚げ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、にんじん えのきたけ、トマト缶 こまつな、○ひじき にんにく	麦茶 ひじきごはん
08 木	ごはん 厚揚げのそぼろ煮、みそ汁 もやしのゆかり和え、オレンジ	567.1(483.4) 24.5(21.4) 18.4(16.6) 1.9(1.5)	米、砂糖、片栗粉	○牛乳、生揚げ、豆腐、みそ 豚ひき肉、○カルピス、ごま 油揚げ、○ゼラチン ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、もやし、たまねぎ きゅうり、にんじん、コーン缶 ねぎ、グリーンピース ○かんとん、わかめ	牛乳 カルピスゼリー
09 金	ごはん ささみの香草パン粉焼き ポテトサラダ、すまし汁、トマト	523.4(445.6) 26.4(22.8) 14.5(13.0) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、パン粉 ○ホットケーキ粉 マヨネーズ、油	○牛乳、鶏ささ身 ○豆腐、○ピザ用チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、こまつな にんじん、きゅうり えのきたけ、○コーン缶	牛乳 コーンパン
10 土	サンドウィッチ コーンクリームスープ バナナ	497.3(446.0) 13.2(13.0) 18.2(17.4) 1.4(1.2)	食パン、マヨネーズ ○砂糖、油	○牛乳、ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、クリームコーン缶 たまねぎ、きゅうり ○みかん缶、パセリ	フルーツヨーグルト ウエハース
12 月	パン ポークビーンズ チーズ入り野菜サラダ、バナナ	571.2(465.7) 23.1(19.5) 22.8(18.9) 1.8(1.4)	ロールパン、じゃがいも ○小麦粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉、チーズ だいず水煮 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、○ねぎ キャベツ、たまねぎ きゅうり、トマト缶 パセリ、○たくあん	牛乳 お好み焼き
13 火	ごはん 白身魚のレモン風 青菜のごまあえ、みそ汁	579.3(500.2) 22.5(20.4) 18.4(17.3) 1.3(1.1)	米、じゃがいも 砂糖、油、片栗粉	○牛乳、さわか、豆腐、みそ 油揚げ、ごま、○ゼラチン ◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、もやし、ねぎ ○オレンジ濃縮果汁 にんじん、ごぼう、レモン パセリ	牛乳 キャロットゼリー せんべい
14 水	親子うどん ひじきの甘酢和え、バナナ	524.8(459.5) 23.0(20.8) 12.4(12.3) 2.0(1.7)	ゆでうどん、○米 ○もち米、砂糖	○牛乳、卵、鶏肉 ハム、○きな粉 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、だいこん、ねぎ キャベツ、にんじん こまつな、きゅうり、ひじき 干しいたけ	麦茶 きな粉おはぎ
15 木	たけのごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め すまし汁、オレンジ	556.0(466.1) 20.6(18.5) 18.4(17.2) 1.8(1.4)	米、○ホットケーキ粉 油、砂糖	○牛乳、豚肉、豆腐 ○卵、○バター、みそ 油揚げ、◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、オレンジ、たまねぎ にんじん、たけのこ こまつな、ピーマン えのきたけ、にんにく、しょうが	牛乳 手作りマドレーヌ
16 金	ごはん マーボー豆腐、わかめスープ キャベツとほうれんそうの磯和え	526.2(466.2) 21.6(19.9) 20.0(18.7) 1.6(1.3)	米、○食パン、片栗粉 ○マーガリン、砂糖 油、ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉 みそ、○ごま ◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、ほうれんそう、にら にんじん、たまねぎ、えのきたけ 葉ねぎ、干しいたけ、焼きのり にんにく、しょうが、わかめ	牛乳 ごまラスク
17 土	おにぎり 豚汁、バナナ	513.2(439.4) 16.4(15.2) 16.5(14.9) 1.4(1.0)	米、○ホットケーキ粉 ○マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚肉、○ツナ缶 ○卵、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、だいこん、ねぎ にんじん、ごぼう、焼きのり ○たまねぎ、塩こんぶ	牛乳 ツナパン
19 月	パン マカロニのクリーム煮 キャベツのごま酢あえ、バナナ	563.4(486.5) 21.2(19.5) 22.0(19.6) 1.7(1.4)	ロールパン、○じゃがいも マカロニ、油、砂糖	○牛乳、鶏肉、ツナ缶 ごま、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、しめじ たまねぎ、きゅうり キャベツ、ほうれんそう	牛乳 フライドポテト
20 火	ごはん 鮭のみそ照り焼き、すまし汁 ひじきの和風サラダ、オレンジ	520.5(443.4) 24.6(20.7) 16.7(15.2) 2.0(1.6)	米、マヨネーズ 砂糖、油	○牛乳、さけ、豆腐 ちくわ、みそ、○バター ◎ヨーグルト(無糖)	○にんじん、オレンジ、キャベツ ほうれんそう、きゅうり、にんじん ○たまねぎ、えのきたけ ひじき、○パセリ、しょうが	にんじんポタージュ クラッカー
21 水	焼きそば 三色ナムル 中華スープ、バナナ	585.1(512.8) 23.6(21.6) 15.5(15.0) 1.9(1.6)	焼きそばめん、油 片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉、卵 ごま、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、たまねぎ もやし、キャベツ、きゅうり チンゲンサイ、ピーマン しいたけ、わかめ	ヨーグルト せんべい
22 木	園 外 活 動 の 日 (お 弁 当)					牛乳 クイックケーキ
23 金	カレーライス コールスローサラダ、オレンジ	570.2(479.4) 19.0(17.1) 17.7(16.0) 1.5(1.3)	米、○食パン じゃがいも、油	○牛乳、豚肉、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、キャベツ オレンジ、にんじん ○ブルーベリージャム きゅうり、グリーンピース	牛乳 ジャムサンド
24 土	サンドウィッチ コーンクリームスープ バナナ	497.3(446.0) 13.2(13.0) 18.2(17.4) 1.4(1.2)	食パン、マヨネーズ ○砂糖、油	○牛乳、ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、クリームコーン缶 たまねぎ、きゅうり コーン缶、○みかん缶 パセリ	フルーツヨーグルト ウエハース
26 月	パン コーンシチュー きゅうりともやしの和え物、バナナ	601.7(513.7) 23.7(21.3) 18.3(17.2) 2.1(1.7)	ロールパン、じゃがいも ○米、油、砂糖	○牛乳、鶏肉、ツナ缶 ごま、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、もやし クリームコーン缶、にんじん きゅうり、コーン缶、わかめ グリーンピース、○焼きのり	麦茶 おにぎり
27 火	人参としらすのごはん ちくわ磯辺揚げ、すまし汁 コールスローサラダ、オレンジ	558.8(488.9) 22.2(20.4) 15.0(14.4) 2.3(1.9)	米、○黒砂糖、油 小麦粉、砂糖	○牛乳、ちくわ、豆腐 ○卵、しらす干し、ハム ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、にんじん きゅうり、キャベツ こまつな、えのきたけ あおのり	牛乳 黒糖蒸しパン
28 水	肉みそうどん トマトとツナのサラダ、バナナ	535.3(463.0) 21.0(19.1) 21.2(18.9) 1.9(1.5)	ゆでうどん、○ロールパン、砂 糖、○油、油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、みそ ○ウインナー、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、トマト、もやし きゅうり、たまねぎ ○キャベツ、にんじん コーン缶、葉ねぎ、しょうが	牛乳 ホットドッグ
29 木	ごはん 親子煮、みそ汁 キャベツとほうれんそうの磯和え	552.7(446.0) 20.9(18.5) 10.1(10.6) 1.7(1.3)	米、じゃがいも ○コーンフレーク しらたき、砂糖	○牛乳、鶏肉、卵 油揚げ、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、○バナナ、葉ねぎ キャベツ、ほうれんそう にんじん、さやえんどう えのきたけ、焼きのり	牛乳 コーンフレーク バナナ
30 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き、野菜スープ マカロニサラダ、オレンジ	539.1(432.1) 19.5(16.7) 18.7(16.1) 1.1(0.9)	米、じゃがいも、油 ○片栗粉、マカロニ ○砂糖、マヨネーズ	○牛乳、豚肉 ○きな粉、ハム ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、たまねぎ にんじん、きゅうり こまつな、しょうが	牛乳 わらびもち
31 土	ハヤシライス チーズ、バナナ	600.9(495.4) 19.9(17.5) 17.4(15.5) 1.2(1.0)	米、○小麦粉 油、○砂糖	○牛乳、牛肉、チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ にんじん、しめじ グリーンピース	牛乳 スティックパン

※ 3歳未満児は10時のおやつに無糖ヨーグルトドリンクを毎日飲みます。
※ 土曜日及び希望保育の献立は、人数、材料仕入れなどにより、変更する事もありますのでご了承ください。