

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 金	《希望保育》 カレーライス みかん、チーズ	533.7(430.6) 16.5(11.6) 12.8(10.6) 1.4(1.1)	米、○砂糖、油	鶏肉、チーズ、◎牛乳 ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、○みかん缶 にんじん、しめじ、トマト缶ピー マン、にんにく	フルーツプリン せんべい
02 土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	549.8(440.6) 14.3(13.1) 17.2(15.4) 1.6(1.3)	食パン、マヨネーズ、油	○ヨーグルト(加糖) ハム、ツナ缶、◎牛乳 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、クリームコーン缶 ○みかん缶、○バナナ ○パイン缶、たまねぎ、きゅうり コーン缶、いちごジャム、パセリ	ヨーグルトあえ ウエハース
07 木	園舎、改修工事のため希望保育					牛乳 フルーツゼリー せんべい
8 金	園舎、改修工事のため希望保育					ヨーグルト ウエハース
09 土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	471.9(405.4) 13.0(12.7) 17.0(15.4) 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、たまねぎ クリームコーン缶 きゅうり、パセリ	牛乳 パウムクーヘン
11 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、ベーコン ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、キャベツ たまねぎ、きゅうり、トマト缶 ○ねぎ、パセリ、○たくあん	牛乳 お好み焼き
12 火	ごはん さばの華風焼き、みそ汁、オレンジ キャベツの胡麻マヨネーズあえ	578.4(492.4) 25.3(21.6) 21.6(18.8) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ粉 ○ゆであずき、砂糖 マヨネーズ、ごま油	○牛乳、さば、豆腐 ちくわ、みそ、油揚げ ごま、◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、オレンジ ねぎ、にんじん、わかめ にんにく、しょうが	牛乳 小倉蒸しパン
13 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、砂糖	○牛乳、卵、鶏肉 ○きな粉、ハム ◎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
14 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、○砂 糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉、豆腐 ○卵、○バター 油揚げ、みそ ◎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(ゆで) 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
15 金	ごはん マーボー豆腐、中華スープ もやしとわかめのナムル	580.9(508.6) 23.2(21.2) 21.4(19.7) 1.8(1.5)	米、片栗粉、○砂糖、砂糖、 ごま油、油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉 卵、○クリームチーズ、みそ ごま、◎ヨーグルト(無糖)	にんじん、もやし、きゅうり たまねぎ、○パイン缶 葉ねぎ、にら、干しいたけ わかめ、にんにく、しょうが	牛乳 パインチーズクラッカー
16 土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	471.9(405.4) 13.0(12.7) 17.0(15.4) 1.4(1.2)	食パン、マヨネーズ、○砂糖、 油	ハム、ツナ缶、◎牛乳 ◎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、パセリ ○みかん缶、○パイン缶	フルーツヨーグルト ウエハース
18 月	パン クリームシチュー キャベツのごま酢あえ、バナナ	586.7(489.7) 24.0(20.7) 18.7(16.8) 2.2(1.7)	ロールパン、じゃがいも、○マ カロニ・スパゲティ、○砂糖、 油、砂糖	○牛乳、鶏肉、○きな粉 ツナ缶、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ にんじん、きゅうり、しめじ キャベツ、いんげん	牛乳 マカロニきな粉
19 火	ごはん 牛肉のしぐれ煮 はるさめサラダ、みそ汁	578.7(493.7) 20.3(18.4) 17.4(16.4) 1.4(1.1)	米、○砂糖、はるさめ、砂糖、 ごま油	○牛乳、豆腐、牛肉 みそ、油揚げ、○ゼラチン ◎ヨーグルト(無糖)	○にんじん、ごぼう、きゅうり ○オレンジ濃縮果汁、ねぎ えのきたけ、にんじん わかめ、いんげん、コーン缶	牛乳 キャロットゼリー せんべい
20 水	ミートスパゲティー 野菜スープ、チーズ バナナ	677.9(568.0) 23.9(21.4) 21.5(19.6) 1.7(1.4)	○七分つき米、マカロニ・スパ ゲティ、じゃがいも、油、小麦 粉、砂糖、○油	○牛乳、合挽肉、チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ にんじん、トマト缶、こまつな ○コーン缶、○刻みこんぶ にんにく、えのきたけ	麦茶 夕焼けごはん
21 木	ごはん 肉じゃが きのこサラダ、みそ汁	609.1(514.6) 21.7(19.1) 18.7(16.4) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、○ホットケー キ粉、しらたき、油、砂糖	○牛乳、豆腐、豚肉 ○卵、ベーコン、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	トマト、たまねぎ、しめじ えのきたけ、○バナナ にんじん、ほうれんそう、 グリーンピース、パセリ	牛乳 バナナケーキ
22 金	ごはん 魚のみそ照り焼き、すまし汁 マカロニサラダ、トマト	555.2(483.6) 28.3(24.9) 16.0(15.3) 1.7(1.4)	米、○ホットケーキ粉、スパゲ ティ、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さけ、豆腐 ○ピザ用チーズ、ハム みそ、◎ヨーグルト(無糖)	トマト、キャベツ ほうれんそう、きゅうり にんじん、えのきたけ ○コーン缶、しょうが	牛乳 コーンパン
23 土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	549.8(440.6) 14.3(13.1) 17.2(15.4) 1.6(1.3)	食パン、マヨネーズ、油	ハム、ツナ缶、◎牛乳 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、クリームコーン缶 ○みかん缶、○バナナ ○パイン缶、たまねぎ きゅうり、いちごジャム、パセリ	ヨーグルトあえ ウエハース
25 月	パン マカロニのクリーム煮 キャベツのおかか和え、バナナ	542.9(474.2) 22.2(20.3) 17.1(16.3) 1.7(1.5)	ロールパン、○片栗粉 マカロニ、○砂糖、油	○牛乳、鶏肉、ちくわ ○きな粉、かつお節 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、しめじ にんじん、きゅうり キャベツ、ほうれんそう	牛乳 わらびもち
26 火	ごはん 鶏のから揚げ、みそ汁、オレンジ キャベツとほうれんそうの磯和え	602.2(471.3) 22.1(18.6) 17.9(15.8) 1.7(1.3)	米、○コーンフレーク 片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏肉 油揚げ、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	○バナナ、オレンジ、キャベツ ほうれんそう、なす、たまねぎ えのきたけ、葉ねぎ、焼きのり にんにく、しょうが	牛乳 コーンフレーク バナナ
27 水	肉みそうどん トマトとツナのサラダ、バナナ	554.4(482.9) 19.9(18.3) 14.7(14.3) 1.5(1.2)	ゆでうどん、○米、砂糖 油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉 ツナ缶、みそ、○ごま ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、トマト、もやし きゅうり、たまねぎ、にんじん コーン缶、葉ねぎ、しょうが ○塩こんぶ、○焼きのり	麦茶 おにぎり
28 木	園外活動の日(お弁当)					牛乳 甘食
29 金	カレーライス コールスローサラダ、オレンジ	568.8(478.7) 18.9(17.0) 18.2(16.4) 1.6(1.3)	米、○食パン じゃがいも、油	○牛乳、豚肉、ハム ◎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	牛乳 ジャムサンド
30 土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	552.6(460.8) 17.9(16.1) 23.7(20.2) 1.7(1.3)	食パン、○小麦粉 マヨネーズ、○油 ○砂糖	○牛乳、○豆腐、○卵 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、パセリ	牛乳 ドーナツ

※ 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。

※ 土曜日および希望保育期間中の献立は、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。