

平成29年 5月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日	曜	献立表	使用食品名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1	月	超熟ロール(0歳はごはん) 鮭と野菜のクリーム煮 フレンチサラダ 牛乳	・超熟ロール ・紅鮭、塩・こしょう、小麦粉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、油、バター、小麦粉、スープの素、牛乳、生クリーム、パセリ、水 ・キャベツ、きゅうり、トマト、酢、油、上白糖、塩・こしょう ・牛乳	スキムミルク チヂミ焼き くだもの(柑橘)	スキムミルク チヂミ焼き くだもの(柑橘)
2	火	ごはん えんどう豆と高野の卵とじ ごま酢和え じゃこの炒り煮 牛乳	・米 ・高野豆腐、えんどう、鶏ミンチ、ちくわ、人参、干し椎茸、卵、油、出し汁、しょうゆ(濃)、上白糖、みりん、塩 ・青梗菜、キャベツ、人参、すりごま、上白糖、酢、しょうゆ(薄) ・しらす干し、上白糖、しょうゆ(濃)、酒 ・牛乳	豆乳 お菓子 くだもの(バナナ)	豆乳 いもようかん くだもの(バナナ)
6	土	お弁当 牛乳		豆乳 スナックスティック	豆乳 スナックスティック
8	月	食パン(0歳児はごはん)・ジャム ワンタンスープ ハムサラダ 牛乳	・食パン・イチゴジャム ・合ミンチ、青ネギ、生姜、片栗粉、ワンタンの皮、人参、玉ねぎ、白菜、干し椎茸、青ネギ、スープの素、塩、こしょう、しょうゆ(薄) ・ロースハム、キャベツ、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料 ・牛乳	スキムミルク きな粉ペンネ くだもの(リンゴ)	スキムミルク きな粉ペンネ くだもの(リンゴ)
9	火	ごはん 千切り大根の炒め煮 豚汁 味付け海苔	・米 ・千切り大根、油揚げ、ちくわ、人参、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・豚肉、木綿豆腐、人参、大根、じゃが芋、そうめん、青ネギ、油、出し汁、みそ ・味付け海苔	牛乳 お菓子 くだもの(バナナ) 一口チーズ	牛乳 ヨーグルトのピーチソースかけ くだもの(バナナ)
10	水	ごはん 寄せ揚げ(0・1歳は海老と野菜の煮物) かつお和え 若竹汁	・米 ・さつま芋、玉ねぎ、ピーマン、ちくわ、人参、むき海老、小麦粉、塩、油 ・きゅうり、キャベツ、人参、糸かつお、上白糖、しょうゆ(薄) ・たけのこ(水煮)、生わかめ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)	牛乳 ふかしじゃが芋 くだもの(リンゴ)	牛乳 ふかしじゃが芋 くだもの(リンゴ)
11	木	黒糖パン 鮭のムニエル(0歳は煮魚) アスパラサラダ 野菜スープ	・黒糖パン 紅鮭、塩・こしょう、小麦粉、バター、油 ・アスパラガス、トマト、きゅうり、酢、油、上白糖、塩・こしょう ・鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、スープの素、塩、こしょう、水	牛乳 お菓子 ミニゼリー いりこ	牛乳 あべかわ風 くだもの
12	金	ごはん ポークカレー ひじき三杯酢 牛乳	・米 ・豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩・こしょう、スープの素、カレールウ、リンゴ、水 ・ひじき、きゅうり、みかん(缶)、卵、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、油 ・牛乳	フルーツミックス お菓子	フルーツミックス お菓子
13	土	スパゲティミートソース(0歳は煮込みうどん) 牛乳 くだもの	・スパゲティ、油、合ミンチ、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、にんにく、しょうが、スープの素、 ・牛乳 ・くだもの	豆乳 スナックスティック	豆乳 スナックスティック
16	火	お弁当 牛乳		豆乳・お菓子 一口チーズ・プルーン	ヨーグルトピーチソースかけ
17	水	ごはん いそ煮 キャベツの白す和え 牛乳	・米 ・鶏肉、平天、ひじき、じゃが芋、人参、グリーンピース、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・キャベツ、しらす干し、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(薄) ・牛乳	スキムミルク ジャムサンド くだもの(リンゴ)	スキムミルク ジャムサンド くだもの(リンゴ)
19	金	黒米ごはん じゃが芋のそぼろ煮 おひたし 牛乳	・米、黒米 ・合ミンチ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・ほうれん草、白菜、しょうゆ(薄)、上白糖 ・牛乳	スキムミルク レーズン入りホットケーキ いりこ	スキムミルク レーズン入りホットケーキ
20	土	鶏南蛮(0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、かまぼこ、人参、玉ねぎ、ほうれん草、青ネギ、水、出し昆布、油、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん、片栗粉 ・くだもの	牛乳 バタースティック	牛乳 バタースティック
26	金	えんどうごはん チキンカツ(0・1歳は鶏肉のほぐし煮) ごま和え みそ汁 プリン	・米、えんどう、酒、塩 ・鶏もも皮なし、小麦粉、パン粉、水、油 ・ほうれん草、白菜、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・じゃが芋、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、みそ ・プリン	牛乳 黒糖フークレエ くだもの(バナナ)	牛乳 黒糖フークレエ くだもの(バナナ)
27	土	五目ラーメン(0歳は煮込みうどん) くだもの	・中華麺、豚肉、白菜、人参、もやし、かまぼこ、青ネギ、油、スープの素、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄) ・くだもの	牛乳 スナックスティック	牛乳 スナックスティック
29	月	超熟レーズンロール(0歳はごはん) キャロットシチュー ひじき入りツナサラダ 牛乳	・超熟レーズンロール ・鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、パセリ、油、牛乳、バター、小麦粉、スープの素、塩、こしょう、水 ・ひじき、きゅうり、キャベツ、塩、人参、ツナ、マヨネーズ風調味料 ・牛乳	スキムミルク お菓子 くだもの(プルーン)	スキムミルク あんかけ豆腐 くだもの(柑橘)
30	火	ごはん チキンソテー ポテトサラダ オニオンスープ	・米 ・鶏肉、玉ねぎ、しょうゆ(濃)、みりん、油 ・じゃが芋、ロースハム、人参、きゅうり、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料 ・玉ねぎ、人参、パセリ、スープの素、水、塩、こしょう	牛乳 お菓子 くだもの(バナナ)	牛乳 さつまいも入り蒸しパン くだもの(バナナ)
31	水	お弁当		ヨーグルト お菓子 プルーン	ヨーグルト みかん缶

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	マグネシウム mg	レチノール当量 μg	ビタミンEα mg	ビタミンD μg
未満児(1～2歳)	559	20.4	16.3	74.4	308	345	1.9	72	241	1.4	2.1
以上児(3～5歳)	594	21	16.5	81.5	250	311	2.4	74	250	1.5	2.7