

5月のこんだて(3歳未満児)

平成27年度 若竹保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	エネルギー (Kcal)
			血・肉・骨に なるもの	力や体温に なるもの	体の調子を整えるもの		
1	金	ごはん 新じゃがの炒め煮 茹で卵 味噌汁 フルーツ	豚もも肉 卵 味噌	白米 じゃが芋 しらたき 植物油 三温糖	人参 玉葱 さやえんどう 切干大根 ほうれん草 フルーツ	鯉のぼり ライス	415
4	月	みどりの日	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
5	火	こどもの日	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
6	水	振替休日	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
7	木	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 野菜ソテー 清し汁 フルーツ	鶏もも肉 味噌 豆腐 わかめ	白米 白ごま 三温糖 植物油	人参 玉葱 キャベツ エリンギ ほうれん草 フルーツ	若草 蒸しパン	398
8	金	ごはん 白身魚のカレー揚 磯和え 煮豆 フルーツ	ひらめ 金時豆 油揚げ 味噌	白米 片栗粉 植物油 三温糖	ほうれん草 キャベツ 人参 かぶ かぶの葉 フルーツ	お菓子	413
11	月	ごはん キャロットオムレツ 切干大根の煮付 味噌汁 フルーツ	卵 スキムミルク 油揚げ 味噌	白米 植物油 三温糖	人参 パセリ 切干大根 小松菜 キャベツ しめじ フルーツ	きなこ ラスク	385
12	火	焼きそば 南瓜の含め煮 清し汁 フルーツ	豚もも肉	中華蒸し麺 三温糖 植物油 白玉麩	玉葱 人参 キャベツ ピーマン エリンギ もやし 南瓜 にら フルーツ	りんご ゼリー	417
13	水	ごはん ほたて豆腐 さつま芋の重ね煮 スープ フルーツ	帆立貝 鶏ささみ 豆腐	白米 植物油 片栗粉 ごま油 三温糖 さつま芋 春雨	人参 しめじ 玉葱 さやえんどう りんご レーズン チンゲン菜 フルーツ	マーブル カステラ	363
14	木	ごはん 鶏のつくね煮 じゃこサラダ 味噌汁 フルーツ	鶏挽肉 白子干し 豆腐 味噌	白米 パン粉 片栗粉 三温糖 植物油	長葱 人参 根生姜 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー えのき茸 フルーツ	アスパラ ごはん	421
15	金	カレーライス ナムル フルーツ	豚もも肉	白米 じゃが芋 植物油 カレールウ 三温糖 ごま油 白ごま	人参 玉葱 りんご もやし ほうれん草 フルーツ	ヨーグルト	436
18	月	ごはん はんぺんの磯辺揚 ごま和え 味噌汁 フルーツ	チーズ入はんぺん 卵 青のり 豆腐 味噌	白米 小麦粉 植物油 白ごま 三温糖	ほうれん草 キャベツ 人参 なめこ フルーツ	お菓子	401
19	火	お弁当の日	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	菓子パン	☆☆☆
20	水	和風スパゲティーボンゴレ 高野豆腐の含め煮 スープ フルーツ	ベーコン あさり 高野豆腐 わかめ	スパゲティ 植物油 三温糖	玉葱 赤ピーマン しめじ マッシュルーム ほうれん草 にんにく キャベツ 人参 フルーツ	ココア ケーキ	361
21	木	ごはん 回鍋肉 南瓜の含め煮 清し汁 フルーツ	豚ロース肉 味噌 卵	白米 植物油 三温糖 ごま油	キャベツ 人参 黄ピーマン ピーマン 根生姜 にんにく 南瓜 小松菜 フルーツ	ゼリー	428
22	金	パン ツナとポテトのグラタン 即席漬 スープ フルーツ	鮪 ベーコン 牛乳 粉 チーズ 塩昆布	パン じゃが芋 植物油 バター 小麦粉 パン粉 白ごま	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ 胡瓜 もやし 万能葱 フルーツ	グリーンピー スごはん	482
25	月	ごはん 鮭の照焼 マカロニサラダ 清し汁 フルーツ	鮭 ロースハム 豆腐	白米 三温糖 マカロニ マヨネーズ	根生姜 キャベツ 胡瓜 人参 ほうれん草 フルーツ	チョコレート パン	417
26	火	ごはん すき焼き風煮 粉吹芋 味噌汁 フルーツ	豚もも肉 焼豆腐 卵 味噌	白米 しらたき 植物油 三温糖 じゃが芋 庄内麩	玉葱 人参 エリンギ ほうれん草 にら フルーツ	おからドーナツ	403
27	水	ごはん ポークビーンズ しらす和え スープ フルーツ	白いんげん豆 豚もも肉 ベーコン 白子干し	白米 じゃが芋 植物油 三温糖	玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ ホールコーン フルーツ	冷やし たぬき	360
28	木	ごはん 炒めビーフン レバーの風味焼 味噌汁 フルーツ	豚挽肉 鶏レバー 味噌	白米 ビーフン 植物油 三温糖 白ごま	人参 玉葱 キャベツ エリンギ ほうれん草 にんにく 根生姜 長葱 大根 小松菜 フルーツ	ヨーグルト	414
29	金	つぼめ組リクエストメニュー	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	お楽しみ	☆☆☆

*献立について・・・献立のエネルギーですが午後のおやつ飲み物は含まれていません。