

5月のこんだて(3歳以上児)

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	564
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 キャベツ もやし エリンギ ビーマン フルーツ	若草 蒸しパン	564
8	金	ごはん 白身魚のカレー揚 和え 煮豆 味噌汁 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 かの葉 フルーツ	お菓子	578
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	538
12	火	焼きそば作り(野外炊事)	豚肉 キャンディチーズ	パン 中華蒸し麺 植物油	人参 玉葱 きゃべつ ビーマン もやし エリンギ フルーツ	りんごゼリー	557
13	水	ごはん ほたて豆腐 さつまいもの重ね煮 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 さつまいも 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	515
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 ちりめんじゃこ 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ccoli えのき茸 フルーツ	アスパラごはん	573
15	金	ごはん カレー 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	にんにく 根生姜 人参 玉葱 りんご もやし ほうれん草 フルーツ	ヨーグルト	605
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	531
19	火	お弁当の日	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	菓子パン	☆☆☆
20	水	パン 和風スパゲティボンゴレ 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	パン スパゲティ 植物油 三温糖	玉葱 赤ビーマン 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	490
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 黄ビーマン ビーマン 根生姜 にんにく 南瓜 小松菜 フルーツ	ゼリー	497
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	鯖 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	533
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	545
26	火	ごはん すきやき風煮 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 たら フルーツ	おからドーナツ	572
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 たぬぎ	509
28	木	ごはん 炒めビーフン 鶏し ーバーの風味焼 味噌汁 フルーツ	豚もも肉 鶏しーバー 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	545
29	金	つば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。