

令和2年5月

予定献立表(一般)

可愛保育園

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				栄養価	
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		補食	血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整えるもの	調味料・その他	乳児
1	金	ごはん	豆腐ハンバーグ	牛乳	綿豆腐,豚挽肉	はいが精米,油	人参	しょう油	530 kcal	455 kcal
	・	新じゃがの甘煮	味噌汁(切干し大根・小松菜)	豆乳プリン	味噌,牛乳	パン粉,砂糖	長ねぎ	塩	たんぱく質	たんぱく質
	・	清見柑			豆乳	小麦粉	冷凍グリーンピース	だし汁	22.4g	22.7g
	18				ゼラチン	じゃがいも	切干し大根	水	脂質	脂質
					パウムクーヘン	黄名粉	小松菜,清見柑		16.9g	17.5g
2	土	ごはん	じゃがいものカントリー煮	牛乳	豚もも肉	はいが精米	人参	水,コンソメ	498 kcal	412 kcal
	・	スピナチサラダ	味噌汁(麩・長ねぎ)	カステラ	まぐろ油漬缶	じゃがいも,油	玉ねぎ	ケチャップ	たんぱく質	たんぱく質
	・	清見柑			味噌	バター,砂糖	ほうれん草	ウスターソース,酢	18.0g	17.4g
	19				100%リンゴジュース	白胡麻,麩	長ねぎ	しょう油	脂質	脂質
					せんべい	カステラ	清見柑	だし汁	13.2g	13.5g
7	木	ごはん	肉ごぼう	牛乳	豚もも肉,大豆水煮	はいが精米,油	ごぼう,人参	しょう油,酒	460 kcal	390 kcal
	・	マカロニサラダ	味噌汁(絹豆腐・わかめ)	ふかしじゃが芋	まぐろ油漬缶	砂糖	さやいんげん	だし汁	たんぱく質	たんぱく質
	・	清見柑			絹豆腐	マカロニ	きゅうり	酢	18.1g	18.4g
	21				味噌	じゃがいも	生わかめ	塩	脂質	脂質
					チーズ	バター	清見柑	こしょう	16.0g	17.5g
					サブレ	牛乳				
8	金	ごはん	魚のグラタン	牛乳	かじきまぐろ	はいが精米,油	玉ねぎ,パセリ	塩,こしょう	524 kcal	450 kcal
	・	切干し大根の和え物	味噌汁(麩・長ねぎ)	豆腐と黒糖のケーキ	粉チーズ,牛乳	じゃがいも	切干し大根,人参	カレー粉,酢	たんぱく質	たんぱく質
	・	清汁			卵	マヨネーズ,パン粉	きゅうり,もやし	しょう油	18.8g	18.7g
	22				豆乳	砂糖,麩,小麦粉	さやいんげん,長ねぎ	だし汁	脂質	脂質
					ゼリー	上新粉,黒砂糖	レーズン	B・P	19.1g	20.9g
9	土	ごはん	生揚の中華風煮	牛乳	生あげ	はいが精米,油	人参,生しいたけ	しょう油	486 kcal	418 kcal
	・	粉吹芋	味噌汁(大根・なめこ)	ジャムサンド	豚もも肉	砂糖,かたくり粉	玉ねぎ,茹たけのこ	塩	たんぱく質	たんぱく質
	・	清見柑			味噌	じゃがいも,食パン	長ねぎ,生姜汁	だし汁	18.3g	18.0g
	23				牛乳	バター	にんにく		脂質	脂質
						いちごジャム	大根,なめこ		16.3g	17.1g
11	月	ごはん	鶏肉のマーレード焼き	のむヨーグルト	鶏もも肉(皮つき)	はいが精米	にんにく	しょう油,塩	536 kcal	415 kcal
	・	そら豆のホクホクサラダ	味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	スパゲッティ	味噌	マーレード,油	そら豆(さや入り)	だし汁	たんぱく質	たんぱく質
	・	清見柑			ナポリタン	じゃがいも	人参,ホールコーン缶	ケチャップ	23.4g	21.0g
	25				ローズハム	牛乳(乳児のみ)	生わかめ,玉ねぎ	こしょう	脂質	脂質
					パウムクーヘン	ジョアマスカット	スバゲティ		17.0g	15.7g
12	火	ロールパン	ロールパン	牛乳	ピザ用チーズ	バターロール	ほうれん草,玉ねぎ	塩,こしょう	514 kcal	438 kcal
	・	キッシュ	キッシュ	ピースごはん	卵,豆乳	じゃがいも,油	キャベツ,人参	酢,水	たんぱく質	たんぱく質
	・	サワークラフト	サワークラフト	スキムミルク	スキムミルク	砂糖	クリームコーン缶	コンソメ,しょう油	21.2g	19.6g
	・	コーンスキムスープ	コーンスキムスープ	源氏パイ	油あげ	かたくり粉	パセリ,甘夏柑	酒,みりん	脂質	脂質
	26					米	グリーンピース(さや入り)	だし汁	16.2g	14.0g
13	水	味噌煮込みうどん	味噌煮込みうどん	牛乳	豚もも肉,味噌	乾麺,小麦粉	人参,玉ねぎ	だし汁,みりん	492 kcal	413 kcal
	・	かき揚げ	かき揚げ	黄名粉のパンケーキ	牛乳	白胡麻,油	生しいたけ,ほうれん草	水	たんぱく質	たんぱく質
	・	甘酢和え	甘酢和え		黄名粉	砂糖	グリーンアスパラガス	塩	20.5g	17.6g
	27				チーズ	バター	トマト,きゅうり	酢	脂質	脂質
					サブレ	スキムミルク	生わかめ,えのきだけ	B・P	18.1g	18.7g
14	木	カレー(ライス)	カレー(ライス)	牛乳	豚もも肉	はいが精米	人参,玉ねぎ	カレー粉,水	482 kcal	424 kcal
	・	フレンチサラダ	フレンチサラダ	そらまめ	スキムミルク	じゃがいも,油	キャベツ,きゅうり	コンソメ,ケチャップ	たんぱく質	たんぱく質
	・	清見柑			甘辛せんべい	バター	セロリ	中濃ソース,塩	16.1g	16.7g
	28				ミニクロワッサン	小麦粉	みかん缶	酢	脂質	脂質
						ぼたぼた焼き	そら豆(さや入り)	こしょう	15.8g	17.4g
15	金	ごはん	煮魚	牛乳	かじきまぐろ	はいが精米	ごぼう,人参	だし汁,みりん	493 kcal	413 kcal
	・	きんぴらごぼう	きんぴらごぼう	胡麻トースト	味噌	砂糖,胡麻油	板こんにやく	しょう油	たんぱく質	たんぱく質
	・	清見柑			牛乳	食パン	さやえんどう	みりん	20.3g	20.2g
	29				ヨーグルト	白胡麻	ホールコーン缶	酒	脂質	脂質
						バター	キャベツ,清見柑		16.9g	17.7g
16	土	ごはん	そぼろ卵焼き	牛乳	卵	はいが精米	キャベツ	水	488 kcal	398 kcal
	・	キャベツの胡麻和え	キャベツの胡麻和え	青のりおにぎり	スキムミルク	油	人参	酒	たんぱく質	たんぱく質
	・	清見柑			鶏挽肉	白胡麻	ほうれん草	塩	20.1g	19.3g
	30				味噌	砂糖	清見柑	しょう油	脂質	脂質
					牛乳	麩	青のり	だし汁	14.6g	14.9g
20	水	ロールパン	ロールパン	牛乳	豚レバー	バターロール	スナッペン	しょう油,カレー粉	500 kcal	440 kcal
	・	茹で野菜のマヨネーズ添え	茹で野菜のマヨネーズ添え	わかめごはん	鶏もも肉(皮なし)	かたくり粉	人参	水,コンソメ	たんぱく質	たんぱく質
	・	春雨スープ	春雨スープ		牛乳	油,マヨネーズ	小松菜	塩	21.9g	20.4g
					しらす干し	春雨(でんぷん)	生わかめ	こしょう	脂質	脂質
					ヨーグルト	米,砂糖		だし汁	19.3g	17.6g

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。 ※(参考)幼児の主食は胚芽精米50gを目安量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。