

5月の献立

北泉保育園(一般)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ		栄養価	
		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)	雑穀ご飯 鶏もも肉の塩こうじ焼き ほうれん草のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	バナナ 米、七分つき押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、白みそ、すりごま、白ごま	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、生わかめ	☆ヨーグルト 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.2 g カルシウム 296 mg		
02 (土)	カレーライス もやしのみそ汁 ミニゼリー	米、じゃがいも、油	豚コマ、みそ、油揚げ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、えのきたけ	クラッカー 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 426 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 12.5 g カルシウム 63 mg		
07 (木)	ご飯 鮭の照り焼き よる昆布 豚汁	米、さつまいも、春巻きの皮、三温糖	牛乳、鮭、豚コマ、みそ、ちくわ、バター	にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、刻みごぼう、干しいたけ	ビスケット 牛乳 ☆かぶとパイ 牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 11.3 g カルシウム 208 mg		
08 (金)	ご飯 肉団子 さっぱり和え きのこのみそ汁	キウイフルーツ 米、片栗粉、三温糖、ごま油	豚ひき肉、みそ	野菜ジュース、キウイフルーツ、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、えのきたけ、あさつき	ウエハース 牛乳 野菜バー キャロットジュース	エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 10.9 g カルシウム 153 mg		
09 (土)	ツナピラフ チンゲン菜のスープ キウイフルーツ	米	牛乳、ツナ油漬缶、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、えのきたけ、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 384 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 11.1 g カルシウム 215 mg		
11 (月)	ご飯 豚肉のしょうが焼き きゃべつのごま和え さつまいものみそ汁	バナナ 米、さつまいも、三温糖、油、片栗粉	牛乳、豚もも、みそ、ピザ用チーズ、ウインナー、すりごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり	☆きゅうりスティック 麦茶 ☆ソーセージチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.7 g カルシウム 241 mg		
12 (火)	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ 小松菜のスープ	スパゲティ、三温糖、油	ヨーグルト、豚ひき肉、バター、ツナ油漬缶	にんじん、キャベツ、たまねぎ、トマトピューレ、こまつな、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、ブルーベリージャム	☆豆腐とわかめのみそ汁 ☆ブルーベリージャムヨーグルト するめ 麦茶	エネルギー 434 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.3 g カルシウム 202 mg		
13 (水)	🍷パースデータイム わかめご飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ	わかめのみそ汁 キウイフルーツ 米、食パン、じゃがいも、片栗粉、はるさめ、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、白ごま	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブルーベリージャム、あさつき、しょうが	チーズ 麦茶 ☆こいのぼりサンドウィッチ 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.4 g カルシウム 216 mg		
14 (木)	雑穀ご飯 さわらのみそ照り焼き 野菜炒め とろーりなめこ汁	パイナップル 米、七分つき押麦、三温糖、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)、ごま油	さわら、木綿豆腐、みそ、白みそ、白ごま	ぶどう濃縮果汁、パイナップル、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、なめこ、ピーマン、あさつき、しょうが	野菜バー 牛乳 クラッカー ぶどうジュース	エネルギー 494 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 9.1 g カルシウム 91 mg		
15 (金)	食パン タンドリーチキン マカロニサラダ 野菜コンソメスープ	食パン、ツイストマカロニ、マヨネーズ(ノンエッグ)	乳酸菌飲料、鶏もも肉、ヨーグルト、ハム	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんにく	ビスケット 牛乳 せんべい 乳酸ドリンク	エネルギー 417 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.5 g カルシウム 68 mg		
16 (土)	たけのこの炊き込みご飯 豆腐と玉ねぎのみそ汁 バナナ	米	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、白みそ、油揚げ	バナナ、しめじ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、たまねぎ、ねぎ	ウエハース 麦茶 クラッカー 牛乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.1 g カルシウム 204 mg		
18 (月)	ご飯 さばの生姜焼き じゃがいもと大根のそぼろ煮 小松菜と油揚げのみそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖	牛乳、さば、豚ひき肉、みそ、油揚げ	だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、えのきたけ、グリーンピース	☆ヨーグルト 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.0 g カルシウム 246 mg		
19 (火)	けんちんうどん かぼちゃの甘煮 バナナ	ゆでうどん、米、さといも、三温糖	鶏もも【小間】、かつお節、白ごま	かぼちゃ、バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	クラッカー キャロットジュース ☆おかかおにぎり 麦茶	エネルギー 407 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 4.2 g カルシウム 45 mg		
20 (水)	ご飯 八宝菜 キャベツの中華和え わかめスープ	メロン 米、三温糖、片栗粉、ごま油	豚コマ、ハム、さつま揚げ、白ごま	オレンジ濃縮果汁、メロン、はくさい、もやし、みかん缶、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、コーン缶、生わかめ、たけのこ、干しいたけ、かんてん(粉)	ウエハース 牛乳 ☆つぶつぶオレンジゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 443 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 11.4 g カルシウム 68 mg		
21 (木)	食パン スコップコロケ ポパイサラダ 野菜たっぷりコーンスープ	じゃがいも、食パン、パン粉、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶	クリームコーン缶、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン缶、あさつき	バナナ 牛乳 クラッカー ☆アイスココア	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.1 g カルシウム 223 mg		

5月の献立

北泉保育園(一般)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ		栄養価	
		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				
22 — 金 —	きのこのカレーライス きゅうりのさっぱり和え 大根のみそ汁 キウイフルーツ	米、ポップコーン、じゃがいも、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、スキムミルク	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、だいこん、えのきたけ、ねぎ、しめじ、生わかめ	チーズ麦茶 ☆ポップコーン牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 210 mg		
23 — 土 —	※親子遠足が雨天の場合 デミハヤシライス 豆腐とわかめのみそ汁 キウイフルーツ	米、じゃがいも	木綿豆腐、豚コマ、白みそ	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、マッシュルーム缶、ねぎ、生わかめ	ビスケット牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 439 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.8 g カルシウム 76 mg		
25 — 月 —	ご飯 カレイの煮つけ キャベツのおかか和え 具だくさんみそ汁	パイナップル 米、三温糖	牛乳、かれい、みそ、かつお節	パイナップル、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ	せんべい麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 397 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 7.6 g カルシウム 241 mg		
26 — 火 —	焼きそば 三色ナムル 麩入りすまし汁 メロン	蒸し焼きそばめん(卵なし)、ホットケーキミックス、小町麩、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚コマ、バター	メロン、もやし、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、しめじ、えのきたけ、ピーマン	☆スティック手(じゃがいも)牛乳 ☆キャロットケーキ牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.8 g カルシウム 241 mg		
27 — 水 —	ご飯 和風ミートローフ 切干大根の煮物 豆腐ときゃべつのみそ汁	米、三温糖、パン粉、油	ヨーグルト、豚ひき肉、木綿豆腐、白みそ、牛乳、さつま揚げ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、バナナ、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき	クラッカー牛乳 ☆バナナヨーグルト おからかりんとう 麦茶	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.6 g カルシウム 165 mg		
28 — 木 —	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 根菜の塩麴汁	キウイフルーツ 米、じゃがいも、三温糖、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、白みそ、油揚げ、白ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、れんこん、ねぎ、ごぼう、ひじき、干しいたけ、グリーンピース(水煮缶詰)	野菜バー牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 394 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 6.7 g カルシウム 103 mg		
29 — 金 —	雑穀ご飯 カツ煮 きゅうりとわかめの酢の物 もやしのみそ汁	じゃがいも、米、片栗粉、はるさめ、油、三温糖、小麦粉、七分つき押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)	牛乳、豚肉(ロース)、みそ、バター、油揚げ、白ごま	もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、生わかめ	☆人参スティック麦茶 ☆芋もち 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 22.9 g カルシウム 185 mg		
30 — 土 —	チキンピラフ きのこのスープ バナナ	米	鶏もも、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、えのきたけ、干しいたけ、マッシュルーム缶、グリーンピース(水煮缶詰)	ビスケット牛乳 ☆肉まん 麦茶	エネルギー 388 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 7.2 g カルシウム 54 mg		

※食材の仕入れ状況により、献立が変更になる場合があります。

※23日(土)は親子遠足ですが、雨天の場合は土曜希望保育があります。