

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 (水)	ご飯 さばの竜田揚げ きゃべつのごま和え もやしのみそ汁 清美オレンジ	米、さつまいも、春巻きの皮、油、片栗粉、三温糖	牛乳、さば、かれい、みそ、油揚げ、バター、すりごま	宇和ゴールド、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、しょうが	☆人参スティック 麦茶 ☆かぶとパイ牛乳	エネルギー 393 kca たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.8 g カルシウム 212 mg
02 (木)	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ さつま芋の甘煮 きのこのみそ汁	米、さつまいも、三温糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、カルピス、みそ、白ごま	たまねぎ、だいこん、にんじん、れんこん、しめじ、えのきたけ、あさつき	野菜バー 牛乳 せんべい ☆カルピス	エネルギー 446 kca たんぱく質 14.8 g 脂 質 6.7 g カルシウム 89 mg
07 (火)	ご飯 カレーの煮つけ ひじきの煮物 根菜の塩麹汁 ミニゼリー	米、さつまいも、三温糖	かれい、白みそ、油揚げ	野菜ジュース、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、れんこん、ひじき、干ししいたけ、グリーンピース	クラッカー 麦茶 ゴマビスケット キャロットジュース	エネルギー 385 kca たんぱく質 17.7 g 脂 質 3.9 g カルシウム 156 mg
08 (水)	食パン クリスピーチキン スパゲティサラダ イタリアンスープ バナナ	じゃがいも、食パン、片栗粉、スパゲティ、油、小麦粉、マヨネーズ(ノンエッグ)	牛乳、鶏むね肉、バター、ツナ油漬缶、ベーコン	バナナ、キャベツ、にんじん、トマト、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ	せんべい 麦茶 ☆芋もち牛乳	エネルギー 564 kca たんぱく質 23.9 g 脂 質 26.1 g カルシウム 171 mg
09 (木)	ご飯 鶏肉のみそ焼き よろ昆布 豆腐のすまし汁	米、三温糖	鶏もも肉、木綿豆腐、さつま揚げ、みそ、ヨーグルト	にんじん、しめじ、えのきたけ、あさつき、刻みこんぶ、いちごジャム	バナナ 牛乳 ☆いちごジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	エネルギー 389 kca たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.4 g カルシウム 75 mg
10 (金)	ちゃんぽんラーメン 米つき団子 ゴールドキウイ	ゆで中華めん、米、もち米、ごま油	鶏ひき肉、豚コマ、さつま揚げ、ツナ油漬缶	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、にら、たけのこ、塩こんぶ	☆あかし芋(じゃがいも) 牛乳 ☆ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶	エネルギー 465 kca たんぱく質 18.3 g 脂 質 11.1 g カルシウム 64 mg
11 (土)	デミハヤシライス きのこのスープ	米、じゃがいも	豚コマ	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、マッシュルーム缶、しめじ、えのきたけ、干ししいたけ	ビスケット 牛乳 せんべい ぶどうジュース	エネルギー 477 kca たんぱく質 9.5 g 脂 質 11.7 g カルシウム 45 mg
13 (月)	ご飯 さわらのみそ照り焼き 切干大根の煮物 若竹汁 メロン	米、油、三温糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、豆乳、さつま揚げ、白みそ、油揚げ	メロン、にんじん、たけのこ、えのきたけ、切り干しだいこん、生わかめ、干しいたけ、しょうが	きゅうりスティック 麦茶 ☆豆乳ドーナツ牛乳	エネルギー 483 kca たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.9 g カルシウム 190 mg
14 (火)	食パン ささみのごま揚げ マカロニサラダ ミネストローネスープ バナナ	食パン、じゃがいも、ツイストマカロニ、パン粉、マヨネーズ(ノンエッグ)、油、小麦粉	牛乳、鶏ささ身、ベーコン、ハム、黒ごま	バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、トマトピューレ、トマト	☆ヨーグルト 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 518 kca たんぱく質 23.6 g 脂 質 19.7 g カルシウム 240 mg
15 (水)	バジルカレー きゅうりとわかめの酢の物 大根のみそ汁 甘夏	米、じゃがいも、三温糖、小町麴、はるさめ	牛乳、豚コマ、バター、みそ、スキムミルク	なつみかん、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、生わかめ、あさつき	チーズ 麦茶 ☆キャラメルお麴ラスク 牛乳	エネルギー 617 kca たんぱく質 16.8 g 脂 質 22.7 g カルシウム 211 mg
16 (木)	🍰 パースデーパーティー たけのこご飯 こいのぼりハンバーグ 和風コーンサラダ 玉ねぎとわかめ のみそ汁	米、油、パン粉、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、ハム、白ごま、スキムミルク	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、たけのこ、コーン缶、きゅうり、生わかめ	ビスケット 牛乳 ☆ショコラケーキ牛乳	エネルギー 601 kca たんぱく質 23.5 g 脂 質 23.3 g カルシウム 247 mg
17 (金)	焼きそば きゅうりのさっぱり和え じゃがいものみそ汁 ゴールドキウイ	蒸し焼きそばめん、じゃがいも、三温糖、油、ごま油、ゆでうどん	スキムミルク、豚コマ、みそ	キウイフルーツ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、あさつき、生わかめ	クラッカー キャロットジュース ☆ヨーグルト するめ 麦茶	エネルギー 373 kca たんぱく質 20.1 g 脂 質 8.9 g カルシウム 282 mg
18 (土)	🍷 パンランチ 以上児：白身魚フライサンド、ジャムコッペ 未満児：ジャムコッペ、クリームコッペ バナナ 牛乳	コッペパン(いちごジャム)	牛乳	バナナ	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 376 kca たんぱく質 13.8 g 脂 質 12.6 g カルシウム 334 mg
20 (月)	ご飯 鶏もも肉の塩こうじ焼き ひじきサラダ 豆腐のすまし汁 甘夏	米、三温糖、マヨネーズ(ノンエッグ)、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、さつま揚げ、赤みそ	なつみかん、にんじん、しめじ、えのきたけ、あさつき、ひじき	☆人参スティック 麦茶 ☆みそまんじゅう牛乳	エネルギー 546 kca たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.1 g カルシウム 212 mg
21 (火)	食パン ミートボール ジャーマンポテト 野菜コンソメスープ ゴールドキウイ	じゃがいも、食パン、三温糖	豚ひき肉、ベーコン	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、グリーンピース	野菜バー 牛乳 ぶどうゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 441 kca たんぱく質 15.1 g 脂 質 11.3 g カルシウム 45 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 (水)	ご飯 バナナ ユーリンチー 三色ナムル 豆腐と野菜のとろみスープ	じゃがいも、 米、片栗粉、 油、三温糖、ご ま油	牛乳、鶏もも 肉、木綿豆腐	バナナ、もやし、ほうれ んそう、にんじん、チン ゲンサイ、ねぎ、えのき たけ	せんべい 麦茶 ☆ふかし芋(じゃがいも) 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 20.2 g カルシウム 192 mg
23 (木)	ご飯 鮭の照り焼き チンゲン菜と厚揚げのさっと煮 五目みそ汁	米、さつまい も、三温糖	鮭、牛乳、厚揚 げ、白みそ、油 揚げ	チンゲンサイ、だいこ ん、にんじん、えのきた け、ねぎ、生わかめ	バナナ 牛乳 ☆ブルーチェ 芋けんぴ 麦茶	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 13.5 g カルシウム 283 mg
24 (金)	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ きのこのスープ メロン	米、スパゲ ティ、油、三 温糖	豚ひき肉、バ ター、ツナ油漬 缶	メロン、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、トマトピューレ、チ ンゲンサイ、しめじ、コーン 缶、きゅうり、えのきたけ、干 しいたけ	ゴマビスケット 牛乳 ☆わかめおにぎり 麦茶	エネルギー 464 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 10.3 g カルシウム 56 mg
27 (月)	ご飯 ゴールドキウイ さばの生姜焼き かぼちゃのサラダ 豚汁	米、ホットケー キミックス、マヨ ネーズ(ノンエッ ク)、メーブルシ ロップ	牛乳、さば、木綿 豆腐、豚コマ、み そ、ハム、バ ター、さば、かれ い	キウイフルーツ、かぼ ちゃ、だいこん、にんじ ん、きゅうり、ねぎ、ごぼ う、コーン缶、干しいた け	チーズ 麦茶 ☆ホットケー キ牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 23.9 g カルシウム 231 mg
28 (火)	食パン メロン イタリアンハンバーグ チキンごまサラダ ジュリアンスープ	食パン、三温 糖、パン粉、マ ヨネーズ(ノン エック)	豚ひき肉、ヤク ルト、鶏ささ 身、ベーコン、 すりごま	メロン、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、もやし、だ いこん、ホールトマト缶 詰、きゅうり、えのきたけ	クラッカー 牛乳 せんべい 乳酸ドリンク	エネルギー 399 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.0 g カルシウム 75 mg
29 (水)	デミハヤシライス さっぱり和え とろーりなめこ汁 甘夏	米、食パン、 じゃがいも、三 温糖、ごま油	牛乳、豚コマ、 木綿豆腐、みそ	なつみかん、たまねぎ、に んじん、もやし、こまつ な、だいこん、なめこ、 マッシュルーム缶、いちご ジャム、あさつき	☆ブルーベリージャムヨーグルト 麦茶 選べるコッペパン 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.3 g カルシウム 245 mg
30 (木)	ご飯 八宝菜 春雨サラダ 中華風みそスープ	米、はるさめ、 三温糖、ごま 油、片栗粉	ヨーグルト(無 糖)、豚コマ、 みそ、牛乳、さ つま揚げ、白ご ま	もも缶(黄桃)、はくさい、た まねぎ、にんじん、チンゲンサ イ、きゅうり、もやし、しめ じ、えのきたけ、干しいた け、たけのこ	ビスケット 牛乳 ☆ピーチヨーグルト おからかりんとう 麦茶	エネルギー 461 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 134 mg
31 (金)	けんちゃんうどん とり天 バナナ	ゆでうどん、さ といも、油、小 麦粉、三温糖	鶏むね肉(薄切 り)、鶏もも 【小間】	オレンジ濃縮果汁、バナ ナ、みかん缶、だいこん、 にんじん、ねぎ、ごぼ う、かんてん(粉)、あおのり	☆ふかし芋(じゃがいも) 牛乳 ☆つぶつぶオレンジゼリー クラッカー 麦茶	エネルギー 431 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 10.7 g カルシウム 49 mg