

2019年度5月献立表



ABCみかけ保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は朝のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
07 火	チキンカレー、大根サラダ、きよみオレンジ	牛乳、/ソースせんべい、/米、鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、/だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、酢、しょうゆ、砂糖、すりごま、/オレンジ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、ココア(ビュアココア)、牛乳、	◎牛乳60,◎ソースせん、牛乳120,ココア蒸しパン	525(471) 16.7(15.6) 14.8(14.1) 3.3(2.7)
08 水	ごはん、さわらの香味ソースがけ、スナッパエンドウの梅じゃこあえ、若竹汁、りんご	牛乳、/さかなの学校、/米、/さわら、片栗粉、ねぎ、しょうゆ、三温糖、酢、ごま油、/スナッパエンドウ、にんじん、うめ干し、しらす干し、かつお節、しょうゆ、/たけのこ(ゆで)、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお・昆布だし汁、/りんご、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、バナナ、無塩バター、	◎牛乳60,◎さかなの学校、牛乳120,豆腐とバナナの焼きドーナツ	436(401) 18.4(17.0) 11.8(11.8) 2.0(1.6)
09 木	ごはん、チャブチェ、ブロッコリーのおかか和え、チンゲン菜ともやしのスープ、せとか	牛乳、/塩せんべい、/米、/はるさめ、牛肉(ばら)、エリンギ、たまねぎ、にんじん、にら、中華スープ、三温糖、食塩、しょうゆ、/ブロッコリー、かつお節、しょうゆ、/もやし、チンゲンサイ、中華だしの素、食塩、水、/せとか、/牛乳、/白玉粉、砂糖、水、油、こしあん(生)、食塩、ごま、	◎牛乳60,◎塩せんべい、牛乳120,ごま団子	555(485) 15.3(14.2) 14.7(14.0) 3.9(3.1)
10 金	ごはん、たらこの磯辺揚げ、三色なます、かき玉汁、甘夏	牛乳、/玄米ほんせん醤油味、/米、/たら、あおのり、小麦粉、水、油、/だいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、食塩、/卵、ほうれんそう、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉、/なつみかん、/牛乳、/かんでん、水、砂糖、みかん缶、オレンジ濃縮果汁、	◎牛乳60,◎玄米ほんせん、牛乳120,みかんゼリー	462(425) 16.7(15.6) 8.8(9.4) 2.4(1.9)
11 土	鮭のレタスチャーハン、きゅうりの酢の物、キャベツのスープ、バナナ	牛乳、/ソースせんべい、/米、さけ(塩)、にんじん、たまねぎ、レタス、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、食塩、/きゅうり、カットわかめ、ごま、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、/キャベツ、コーン(冷凍)、中華だしの素、食塩、ごま、/バナナ、/牛乳、/牛乳、砂糖、かんでん(粉)、みかん缶、	◎牛乳60,◎ソースせん、牛乳120,ミルク寒天	468(426) 15.3(14.4) 13.0(12.7) 2.9(2.3)
13 月	ごはん、おろしそハンバーグ、ひじきサラダ、ほうれんそうのみそ汁、バナナ	牛乳、/きらきらコーン、/米、/牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、ナツメグ、こしょう、食塩、牛乳、パン粉、卵、だいこん、しそ、しょうゆ、みりん、砂糖、かつお・昆布だし汁、/ひじき、ツナ油漬缶、キャベツ、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、しょうゆ、ごま、/ほうれんそう、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/牛乳、砂糖、きな粉、砂糖、	◎牛乳60,◎きらきらコーン、牛乳120,みるくきなこもち	581(521) 19.9(18.1) 21.2(20.0) 3.2(2.6)
14 火	ごはん、さばの塩焼き、そら豆とひじきの白和え、白菜のみそ汁、きよみオレンジ	牛乳、/ソースせんべい、/米、/さば、食塩、/そらまめ、にんじん、木綿豆腐、板こんにやく、ひじき、すりごま、食塩、しょうゆ、/はくさい、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/ロールパン、ウインナー、キャベツ、ケチャップ、	◎牛乳60,◎ソースせん、牛乳120,ホットドック	557(497) 21.8(19.6) 18.7(17.3) 2.8(2.3)
15 水	ロールパン、ポテトチーズオムレット、だいこんのおかかマヨサラダ、コンソメスープ、りんご	牛乳、/さかなの学校、/ロールパン、/卵、じゃがいも、チーズ、ツナ油漬缶、ブロッコリー、ケチャップ、食塩、/だいこん、きゅうり、ベーコン、かつお節、マヨネーズ、/キャベツ、たまねぎ、コンソメ、/りんご、/牛乳、/米、食塩、えんどう(ゆで)、	◎牛乳60,◎さかなの学校、牛乳120,えんどう豆おにぎり	450(412) 17.6(16.4) 17.7(16.5) 2.4(2.0)
16 木	ごはん、春キャベツのメンチカツ、マカロニサラダ、小松菜のみそ汁、せとか	牛乳、/塩せんべい、/米、/キャベツ、豚ひき肉、牛ひき肉、たまねぎ、卵、片栗粉、食塩、小麦粉、卵、パン粉、油、/マカロニ・スパゲティ、きゅうり、にんじん、ハム、マヨネーズ、食塩、/ごま、絹ごし豆腐、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/せとか、/牛乳、/ヨーグルト(無糖)、砂糖、バナナ、りんご、みかん缶、	◎牛乳60,◎塩せんべい、牛乳120,フルーツヨーグルト	644(552) 22.0(19.5) 25.4(22.2) 2.2(1.7)
17 金	ごはん、さわらのねぎみそ焼き、ほうれん草のおひたし、きのこのすまし汁、甘夏	牛乳、/玄米ほんせん醤油味、/米、/さわら、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、酒、ねぎ、/ほうれんそう、にんじん、かつお節、しょうゆ、/しいたけ、えのきたけ、みつば、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ(うすくち)、/なつみかん、/牛乳、/つぶしあん(砂糖添加)、バター、食パン、	◎牛乳60,◎玄米ほんせん、牛乳120,あんバターサンド	503(457) 21.4(19.4) 12.3(12.2) 3.3(2.6)
18 土	ごはん、カレーピラフ、ブロッコリーのおかか和え、白菜のスープ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/米、中華だしの素、食塩、カレー粉、にんじん、たまねぎ、ピーマン、鶏もも肉、/ブロッコリー、チーズ、かつお節、しょうゆ、/はくさい、にんじん、水、中華だしの素、食塩、/バナナ、/牛乳、/りんご、ヨーグルト(加糖)、	◎牛乳60,◎塩せんべい、牛乳120,りんごヨーグルト	609(527) 17.7(16.1) 7.8(8.5) 2.9(2.3)
20 月	ごはん、たけのこ入り肉団子、ほうれん草とじゃこのお浸し、白菜のみそ汁、きよみオレンジ	牛乳、/きらきらコーン、/米、/豚ひき肉、たけのこ、しょうが、卵、しょうゆ、片栗粉、みりん、砂糖、/ほうれんそう、しらす干し、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、/はくさい、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/白玉粉、木綿豆腐、砂糖、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、	◎牛乳60,◎きらきらコーン、牛乳120,みたらし豆腐団子	543(490) 20.4(18.4) 13.7(14.0) 2.4(1.9)
21 火	ごはん、八宝菜、ブロッコリーの中和え、ニラ玉スープ、オレンジ	牛乳、/ソースせんべい、/米、/はくさい、たけのこ、にんじん、しいたけ、豚肉(もも)、しょうが、ごま油、水、中華だしの素、食塩、こしょう、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/ブロッコリー、コーン(冷凍)、砂糖、ごま油、酢、しょうゆ、すりごま、/卵、にら、中華スープ、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/りんご濃縮果汁、オレンジ、パイン缶、ゼラチン、砂糖、	◎牛乳60,◎ソースせん、牛乳120,フルーツゼリー	476(432) 18.6(17.1) 12.8(12.6) 3.1(2.5)
22 水	ごはん、あじのトマト甘酢、ピーマンのツナあえ、キャベツのみそ汁、りんご	牛乳、/さかなの学校、/米、/あじ、トマト、しょうが、酢、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、片栗粉、油、食塩、グリーンアスパラガス、たまねぎ、/ピーマン、ツナ油漬缶、にんじん、コーン(冷凍)、砂糖、しょうゆ、/キャベツ、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/りんご、/牛乳、/じゃがいも、片栗粉、粉チーズ、バター、あおのり、油、食塩、	◎牛乳60,◎さかなの学校、牛乳120,のりじゃがボール	555(496) 24.1(21.6) 17.0(16.0) 3.0(2.5)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は朝のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
23 木 ☆	ごはん、春巻き、ほうれん草ともやしのナムル、えのきたけのスープ、せとか	牛乳、/塩せんべい、/米、/はるさめ、豚肉(ロース)、たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、たけのこ、油、しょうゆ、砂糖、食塩、こしょう、片栗粉、ごま油、春巻きの皮、/ほうれんそう、もやし、ごま油、しょうゆ、ごま、/えのきたけ、卵、しょうゆ、中華だしの素、/せとか、/牛乳、/卵、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、バター、バナナ、ココア(ビュアココア)、	◎牛乳60,◎塩せんべい、牛乳120,ココアバナナケーキ	652(517) 18.6(15.8) 20.3(17.9) 4.0(3.2)
24 金	ごはん、たらこのホイル焼き、新じゃがの煮物、小松菜のみそ汁、甘夏	牛乳、/玄米ほんせん醤油味、/米、/たら、食塩、酒、たまねぎ、赤ピーマン、えのきたけ、油、しょうゆ、レモン果汁、/じゃがいも、豚ひき肉、さやえんどう、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/ごま、絹ごし豆腐、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/なつみかん、/牛乳、/ロールパン、豚ひき肉、にんじん、ピーマン、水、三温糖、しょうゆ、カレー粉、	◎牛乳60,◎玄米ほんせん、牛乳120,ドライカレーパン	534(482) 24.1(21.5) 13.7(13.3) 3.2(2.5)
25 土	牛丼、白菜の塩昆布和え、豆腐とわかめスープ、バナナ	牛乳、/ソースせんべい、/牛肉(ばら)、たまねぎ、しょうゆ、三温糖、酒、米、/はくさい、にんじん、塩こうぶ、しょうゆ(うすくち)、/カットわかめ、絹ごし豆腐、中華スープ、食塩、ごま、/バナナ、/牛乳、/米、かつお節、しょうゆ、	◎牛乳60,◎ソースせん、牛乳120,おなかおにぎり	610(540) 17.5(16.2) 18.1(16.8) 2.1(1.7)
27 月	ごはん、鶏肉とアスパラのバター醤油炒め、チンゲン菜の酢じょうゆあえ、もやしとわかめのスープ、甘夏	牛乳、/きらきらコーン、/米、/鶏もも肉、グリーンアスパラガス、無塩バター、しょうゆ、/チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、酢、しょうゆ、/もやし、カットわかめ、中華だしの素、水、しょうゆ、/なつみかん、/牛乳、/食パン、卵、砂糖、牛乳、	◎牛乳60,◎きらきらコーン、牛乳120,フレンチトースト	457(421) 20.2(18.3) 11.7(12.5) 2.1(1.7)
28 火	ごはん、鮭の南蛮漬け、小松菜とえのきたけの中華風和え物、大根のみそ汁、オレンジ	牛乳、/ソースせんべい、/米、/さけ、小麦粉、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、酢、しょうゆ(うすくち)、三温糖、/ごま、えのきたけ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま、/だいこん、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお・昆布だし汁、/オレンジ、/牛乳、/バター、ホットケーキ粉、卵、グラニュー糖、	◎牛乳60,◎ソースせん、牛乳120,メロンパンクッキー	537(480) 20.6(18.7) 16.2(15.3) 3.1(2.5)
29 水	ごはん、回鍋肉、きゅうりの酢の物、まいたけのスープ、バナナ	牛乳、/さかなの学校、/米、/豚肉(ロース)、キャベツ、ピーマン、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、酒、しょうゆ、三温糖、油、/きゅうり、にんじん、カットわかめ、ごま、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、/たまねぎ、まいたけ、中華だしの素、食塩、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、卵、黒ごま、チーズ、メープルシロップ、	◎牛乳60,◎さかなの学校、牛乳120,ごまチーズホットケーキ	495(448) 16.2(15.3) 13.4(13.0) 3.3(2.7)
30 木	ひじきごはん、さわらの照り焼き、ちくわときゅうりの梅のりあえ、麩と三つ葉のすまし汁、せとか	牛乳、/塩せんべい、/米、ひじき、食塩、にんじん、油揚げ、/さわら、しょうゆ、本みりん、三温糖、/ちくわ、きゅうり、うめ干し、焼きのり、カットわかめ、/焼ふ、みつば、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/せとか、/牛乳、/ポップコーン、バター、	◎牛乳60,◎塩せんべい、牛乳120,ポップコーンバター味	507(446) 21.1(18.9) 15.7(14.8) 2.2(1.7)
31 金	ごはん、鶏肉の甘辛揚げ、ほうれん草ともやしのナムル、白菜のスープ、りんご	牛乳、/玄米ほんせん醤油味、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、しょうゆ、三温糖、ごま、本みりん、/ほうれんそう、もやし、ごま油、しょうゆ、ごま、/はくさい、にんじん、コーン(冷凍)、水、中華だしの素、食塩、/りんご、/牛乳、/ホットケーキ粉、たまねぎ、ツナ油漬缶、水、油、	◎牛乳60,◎玄米ほんせん、牛乳120,オニオンブレッド	495(451) 20.4(18.5) 15.0(14.4) 2.4(1.9)

※ 朝のおやつは市販品を提供させていただきます。
納品等の都合により献立内容が多少変更することがございます、ご了承ください。

☆ : お誕生日会 リクエスト「春巻き」

..... 切り取り

給食について要望、ご意見等ございましたご記入し、クラス担任にお渡し下さい。

