



平成29年5月の献立予定表(幼児食)

すくすく保育園

日	曜日	献立名	手作りおやつです	主な材料	3歳以上児の栄養価			
			おやつ		エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	塩分 g
1	月	カレーライス スープ 鶏肉の甘酢がらめ 白菜の浅漬け プチゼリー	菓子 せんべい 牛乳	米 国産豚肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん ビーマン 国産鶏肉 白菜 トマト 豆腐 わかめ 牛乳	710	24.2	28.4	3.4
2	火	ご飯 豚肉のバーベキューソース 花にんじん 青菜のきつね和え 麩とわかめの味噌汁 プチゼリー	牛乳 プリン	米 国産豚肉 小麦粉 りんご 玉ねぎ にんじん 小松菜 油揚げ 麩 わかめ 味噌 牛乳	531	19.5	14.0	1.4
3	水	休み						
4	木							
5	金							
8	月							
9	火	ご飯 鮭のごま焼き ブロッコリーのおかか和え ポイル南瓜 きゃべつと油揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 ケチャップライス	米 鮭 ごま 国産ブロッコリー かつお節 国産南瓜 キャベツ 油揚げ 味噌 オレンジ 牛乳 国産鶏肉 ビーマン にんじん パター	568	24.4	11.6	1.7
10	水	食パン ベーコンスープ ポテトグラタン ポイルウインナー スティック胡瓜 パナナ	牛乳 カステラケーキ	食パン ベーコン キャベツ じゃが芋 国産鶏肉 玉ねぎ チーズ パン粉 ウインナー きゅうり パナナ 牛乳 カステラ 生クリーム	628	20.6	24.4	1.8
11	木	ふりかけご飯 カレイとピーマンの甘酢あん 青菜のごま和え 大根と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	ジョア ボンボンーナツ	米 ふりかけ カレイ ビーマン パプリカ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 のり ごま 大根 油揚げ 味噌 牛乳 ジョア 小麦粉 豆腐	592	22.0	14.8	1.3
12	金	ご飯 蒸し鶏のごまだれかけ ひじきのマリネ ポイルブロッコリー きのこの味噌汁 オレンジ	牛乳 そうめん	米 国産鶏肉 キャベツ ごま ひじき きゅうり ロースハム ごま 国産ブロッコリー えのき しめじ 味噌 オレンジ 牛乳 そうめん わかめ	549	23.5	12.9	2.5
15	月	ご飯 家常豆腐 いんげんの和え物 三色ナムル 春雨の中華スープ パナナ	牛乳 芋もち	米 生揚げ 国産豚肉 しいたけ にんじん テンゲン菜 ごま さやいんげん ほうれん草 もやし 春雨 白菜 玉ねぎ 味噌 パナナ 牛乳 じゃが芋	563	19.5	17.3	1.2
16	火	ご飯 さわらの照り焼き 温野菜 新じゃがのそぼろ 煮 かき玉汁 ヨーグルト	牛乳 ピザトースト	米 さわら 小麦粉 キャベツ にんじん 新じゃが 芋 国産豚肉 鶏卵 あさつき ヨーグルト 牛乳 食パン ロースハム ケチャップ チーズ	617	27.7	14.8	2.2
17	水	園児によるリクエストメニュー	リンゴジュース 菓子せんべい					
18	木	ご飯 すくすくコロッケ コールスロー トマト 切干大根の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 パナナ	牛乳 スティックパイ	米 じゃが芋 国産豚肉 国産大豆 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 キャベツ フチトマト 切干大根 にんじん 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 パナナ 牛乳 パター	708	17.5	32.4	1.7
19	金	ご飯 かじきのカレームニエル パプリカ ごまぽてサラダ 白菜としめじの味噌汁 オレンジ	牛乳 手作りクッキー	米 かじきまぐろ パター パプリカ じゃが芋 にんじん きゅうり マヨレ ごま 白菜 しめじ 味噌 オレンジ 牛乳 小麦粉	618	18.6	17.4	1.2
22	月	焼きそば スープ さんまの生姜煮 ポイルブロッコリー プチゼリー	ヨーグルト ミニパン	米 中華めん 国産豚肉 キャベツ ビーマン もやし にんじん あおのり 春雨 テンゲン菜 ロースハム さんま 国産ブロッコリー 牛乳 ヨーグルト ミニパン	548	18.9	17.0	1.1
23	火	ご飯 鮭のチーズ揚げ コールスロー パプリカ 春雨サラダ 大根とわかめの味噌汁 パナナ	牛乳 フルーツボンチ	米 鮭 チーズ 小麦粉 キャベツ パプリカ 春雨 にんじん きゅうり マヨレ 大根 わかめ 味噌 パナナ 牛乳 缶みかん 缶パイ	565	20.8	13.2	1.2
24	水	食パン コーンポタージュ チキンと野菜のトマト煮ベネ添え ポイルブロッコリー オレンジ	ジョア 焼きおにぎり	食パン スイートコーン 玉ねぎ 小麦粉 国産鶏肉 大豆 じゃが芋 にんじん トマト ベネ オレンジ 牛乳 ジョア 米 かつお節	607	24.5	14.3	2.3
25	木	カレーピラフ ミネストローネ 白身魚のムニエル スティック胡瓜 花にんじん グレープフルーツ	牛乳 菓子 せんべい	米 国産鶏肉 にんじん 玉ねぎ パター じゃが芋 キャベツ セロリ ベーコン トマト カレイ 小麦粉 パター きゅうり グレープフルーツ 牛乳	572	21.2	20.8	2.1
26	金	煮込みうどん ささみのホイル焼き 新じゃがの煮物 小松菜のコーンと和え プチゼリー	牛乳 フレンチトースト	乾めん 国産鶏肉 大根 にんじん ねぎ 小松菜 ごま 新じゃが芋 のり 牛乳 食パン 鶏卵 パター	561	28.1	14.3	3.8
29	月	ビビンバ丼 中華スープ ポイルウインナー 華風和え ヨーグルト	牛乳 スティックパン	米 国産豚肉 ねぎ にんじん もやし ほうれん草 春雨 テンゲン菜 ロースハム ウインナー 小松菜 ヨーグルト 牛乳 スティックパン	574	22.4	18.8	2.1
30	火	ご飯 厚揚げと鶏肉のねぎソース 青菜のおかか和え 麩とわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 菓子 せんべい	牛乳 米 厚揚げ 鶏肉 小麦粉 生姜汁 小松菜 にんじん かつおぶし 麩 わかめ 味噌 オレンジ	548	24.2	17.9	1.2
31	水	ふりかけご飯 豆腐入り松風焼き 和風香りと和え きこの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 野菜チップス	牛乳 米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ にんじん パン粉 ごま キャベツ きゅうり しらす干し 味噌 グレープフルーツ 南瓜 れんこん	515	20.1	15.2	1.4

すくすく保育園本園給食

		エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	塩分 g
3歳未満児	目標栄養量	510	18.7	13.8	200	2.3	2.0g未満
	5月の栄養平均値	512	19.1	15.7	283	2.7	1.8
3歳以上児	目標栄養量	580	21.2	16.0	270	2.5	2.3g未満
	5月の栄養平均値	589	22.0	18.1	283	2.7	1.9

メニュー紹介

『蒸し鶏のごまだれかけ』

材料: 鶏もも肉2枚
(生姜汁、酒をかけておく)
しょうゆ小さじ4、さとう小さじ4、酢小さじ3、ねりごま小さじ3~4

作り方:

①鶏肉はフライパンに入れ、弱い火で蒸し煮する。

②調味料すべてをあわせる。

* 鶏肉の他、白身魚、野菜にかけても

* 3歳未満児は毎日午前中のおやつ(牛乳)があります。

* 仕入れの状況により内容が変更する場合があります。ご了承ください。

