

5月の献立

2014年

ひかり保育園

				園長			主任			担当		
日付	行事	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (%)は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ				
				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			調味料			
1	木	御飯 みそ汁 キャベツハンバーグ ポテトサラダ	520.4(400.4) 23.5(16.9) 15.7(11.1) 2.5(1.8)	米、じゃがいも、 小麦粉、マヨネーズ、 パン粉、卵、 三温糖、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、 ハム、牛乳、卵、米 みそ(淡色辛みそ)、 卵、◎おから、◎脱脂 粉乳、脱脂粉乳、 牛乳、◎バター	たまねぎ、ほうれん そう、キャベツ、き ゅうり、ねぎ、にん じん、カットわかめ、 ◎バナナ	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、ウ スターソース、食塩、 こしょう	バナナ	おからカップ ケーキ ほうじ茶			
2	金	麦御飯(乳児のみ) 小松菜みそ汁 さわらの玉ねぎソース 大豆の五目煮	549.9(449.3) 21.0(16.8) 19.9(13.2) 2.8(2.0)	米、板こんにやく、 油、小麦粉、ごま 油、三温糖、押麦	さわら、だいず水煮 缶詰、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	オレンジ、ごまつな、 にんじん、ごぼう、 ねぎ、こんぶ(煮物 用)、カットわかめ、 しょうが	煮干だし汁、かつお だし汁、しょうゆ、 酒、本みりん、酢、 食塩、こしょう	せんべい	かしわもち ほうじ茶			
7	水	三色どんぶり 麩のすまし汁 ほうれん草の梅おかかえ	445.4(329.1) 13.9(10.3) 10.8(7.5) 2.1(2.1)	米、◎コーンフレ ーク、砂糖、油、焼 ふ(車ふ)	卵、鶏ひき肉、◎無 塩バター、でんぷ、 かつお節	ほうれんそう、えの きたけ、◎干しぶど う、ねぎ、さやえん どう、しょうが、うめ 干し、焼きのり、◎野 菜ジュース	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒、食 塩	野菜ジュース	マシュマロ おこし ほうじ茶			
8	木	御飯 みそ汁 豚肉の味噌焼き マカロニサラダ	526.5(398.7) 18.0(13.0) 18.8(13.2) 1.5(1.0)	米、マカロニ(ゆ で)、◎片栗粉、マ ヨネーズ、◎黒砂 糖、◎砂糖、油	◎牛乳、豚肉(肩ロ ース)、米みそ(甘み そ)、チーズ、ハム、 ◎きな粉	にんじん、はくさい、 たまねぎ、きゅうり、 コーン(冷凍)、◎パ ナナ	かつおだし汁、酒、 みりん、しょうゆ、食 塩	バナナ	牛乳もち ほうじ茶			
9	金	国際交流  防災おにぎりの日	192.7(174.0) 4.5(3.4) 9.1(6.6) 0.3(0.2)	◎ホットケーキ粉、 ◎油、◎ごま油	◎木綿豆腐、◎ごま			ビスコ	とうふのごま 入りツイスト ドーナツ ほうじ茶			
12	月	麦御飯(乳児のみ) 大根みそ汁 赤魚の煮つけ ピーマンと野菜のソテー	534.9(462.7) 22.5(21.8) 12.6(13.9) 3.1(2.6)	米、◎食パン、ビー フン、◎砂糖、押 麦、ごま油、三温糖、 小麦	たら、◎牛乳、◎卵、 生揚げ、ベーコン、 米みそ(淡色辛みそ)、 ◎脱脂粉乳、◎チ ーズ	パイナップル、だい ごん、パイナップル (天然果汁)、たま ねぎ、ごぼう、ねぎ、 にんじん、ピーマン	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、酒、中華だし の素	チーズ	フレンチ トースト ほうじ茶			
13	火	御飯 キャベツみそ汁 鶏肉の唐揚げ じゃがいも炒め	486.7(385.8) 18.2(14.5) 16.5(13.1) 1.6(1.8)	米、じゃがいも、 油、◎焼ふ、片栗 粉、◎砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、木 綿豆腐、ベーコン、 米みそ(淡色辛みそ)、 ◎無塩バター、◎き な粉	たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、ピー マン、ねぎ、しょう が、◎野菜ジュ ース	かつおだし汁、しょ うゆ、酒、みりん、 コンソメ、食塩、こ しょう	野菜ジュース	麩のラスク 牛乳			
14	水	カレーライス フレンチサラダ 福神漬け バナナヨーグルト	586.6(449.7) 16.6(11.9) 17.8(12.7) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、砂 糖、押麦、フレンチ ドレッシング(分離 型)	◎牛乳、ヨーグルト (無糖)、だいず水煮 缶詰、鶏もも肉、脱 脂粉乳	たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、パ ナナ、きゅうり、だい ごん(べつたら漬)、 コーン缶、干しぶど う	カレールー	クラッカー	菓子 牛乳			
15	木	避難訓練 御飯 根菜みそ汁 白身魚のピカタ もりもりキャベツサラダ	522.9(396.1) 19.3(13.9) 13.3(9.4) 2.8(2.0)	米、じゃがいも、 ◎ホットケーキ粉、 オリーブ油、小麦粉、 油、◎砂糖	たら、◎牛乳、ハム、 卵、米みそ(淡色辛 みそ)、◎卵、脱脂粉 乳	キャベツ、りんご、 ごぼう、にんじん、 さやえんどう、◎マ マレード、干しぶど う、セロリ、パセリ、 ◎バナナ	かつお・昆布だし 汁、りんご酢、ケ チャップ、食塩、ウ スターソース、フ ィン(白)、こしょう	バナナ	マーメレード ケーキ ほうじ茶			
16	金	内科検診 移動図書 麦御飯(乳児のみ) 豆腐みそ汁 肉じゃが カラフル納豆	604.4(452.5) 22.0(16.6) 22.7(17.1) 2.4(1.7)	米、じゃがいも、し らたき、砂糖、油、 押麦	◎牛乳、木綿豆腐、 豚肉(肩ロース)、挽 きわり納豆、チーズ、 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にん じん、さやえんどう、 コーン缶、オクラ、 ねぎ、カットわかめ、 焼きのり	かつお・昆布だし 汁、めんつゆ・ス トレード、しょうゆ、 みりん、食塩	ビスケット	菓子 牛乳			
19	月	麦御飯(乳児のみ) 切干大根みそ汁 肉団子の新玉あんかけ ほうれん草ともやしナムル	521.0(416.6) 17.8(13.5) 13.0(9.3) 2.4(1.9)	米、◎小麦粉、 ◎じゃがいも、パン 粉、片栗粉、油、砂 糖、◎三温糖、 ◎ごま油、ごま油、 押麦	豚ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)、◎とろけ るチーズ、卵、油揚 げ、ごま、◎ごま	たまねぎ、ほうれ んそう、もやし、に んじん、◎にら、切 り干しだいごん、 カットわかめ	煮干だし汁、酒、し ょうゆ、ケチャッ プ、酢、◎しょうゆ、 ◎酢	せんべい	チーズちぢみ ほうじ茶			
20	火	御飯 かぶみそ汁 鮭のしょうが焼き 新じゃがと鶏肉の煮物	513.8(368.1) 23.0(16.4) 10.4(7.3) 1.9(1.7)	米、じゃがいも、 ◎白玉粉、◎砂糖、 油、ごま油	さけ、◎木綿豆腐、 鶏もも肉、◎すりご ま、米みそ(淡色辛 みそ)	かぶ、ミニトマト、 にんじん、かぶ、葉、 さやえんどう、カ ットわかめ、◎野 菜ジュース、し ょうが	かつお・昆布だし 汁、めんつゆ・ス トレード、しょうゆ、 みりん、◎食塩	野菜ジュース	豆腐団子 ほうじ茶			
21	水	ケチャップスパゲティー 野菜スープ 茹でアスパラ 手作りゼリー	477.4(386.1) 16.5(12.5) 6.4(5.7) 1.2(0.9)	◎米、スパゲ ティー、◎押麦、マ ヨネーズ	豚肉(もも)、◎とろ けるチーズ、◎かつ お節	たまねぎ、グ リーンアスパラガス、 にんじん、キャベツ、 マッシュルーム、 コーン缶、ピー マン	ケチャップ、ウ スターソース、◎本 みりん、◎しょうゆ、 コンソメ、食塩、こ しょう	ビスケット	チーズ おにぎり ほうじ茶			
22	木	歯科検診 御飯 かき玉スープ 手作りしゅうまい 野菜炒め	503.5(408.0) 18.0(12.8) 11.3(8.0) 1.8(1.2)	米、◎小麦粉、 ◎黒砂糖、しゅうま いの皮、片栗粉、ご ま油、砂糖	豚ひき肉、◎牛乳、 卵、◎卵、◎脱脂粉 乳	たまねぎ、キャ ベツ、えのきたけ、 にんじん、ピーマン、 ねぎ、カットわか め、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、 こしょう	ミニゼリー	黒糖蒸し パン ほうじ茶			
23	金	麦御飯(乳児のみ) じゃがいもみそ汁 鮭の塩麹焼き 甘辛ごぼう	551.6(453.7) 19.4(17.4) 15.0(14.8) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、 油、砂糖、押麦	◎牛乳、さけ、米み そ(淡色辛みそ)、 ◎チーズ	バナナ、れんご ん、ごぼう、かぼ ちや、ねぎ、にん じん、にんにく、 しょうが	煮干だし汁、本み りん、しょうゆ、 酢、食塩	チーズ	菓子 牛乳			
26	月	麦御飯(乳児のみ) 大根みそ汁 親子煮 ほうれん草としらすの和え物	516.3(421.1) 24.2(18.0) 16.8(13.0) 2.2(1.7)	米、◎小麦粉、し らたき、◎油、◎砂 糖、ごま油、押麦	卵、鶏もも肉、◎チ ーズ、◎おから、米 みそ(淡色辛みそ)、 ◎牛乳、しらす干し、 油揚げ、◎脱脂粉 乳、◎卵、◎無塩バ ター	たまねぎ、だい ごん、ごまつな、 にんじん、しいた け、ごぼう、さ やえんどう、ね ぎ	かつおだし汁、し ょうゆ、酒、み りん	クラッカー	おからチ ーズ ドーナツ ほうじ茶			
27	火	御飯 みそ汁 さばのみそ煮 切干し大根とベーコンの煮付け	537.3(412.1) 21.6(17.3) 15.1(10.9) 2.4(1.7)	米、◎ぶどうパン、 砂糖、油	◎牛乳、さば、米 みそ(淡色辛みそ)、 ベーコン、油揚げ、 ごま	キャベツ、ミニ トマト、にんじん、 切り干しだいご ん、さやえん どう、しょうが、 カットわかめ	煮干だし汁、かつ おだし汁、みりん、 しょうゆ、酒	ジョア	パン 牛乳			
28	水	幼年消防入団式 グリーンピース御飯 春野菜の豚汁 かじきの照り焼き なばなの納豆あえ	466.8(446.2) 18.6(13.1) 11.2(8.0) 2.5(1.8)	米、じゃがいも、 油、◎三温糖、マ ヨネーズ	かじき、挽きわり納 豆、豚肉(ばら)、 ◎ヨーグルト(無糖)、 米みそ(淡色辛み そ)	なばな、たま ねぎ、にんじん、 グリーンピース、 グリーンアスパ ラガス、ねぎ、 ぶ(だし用)	かつおだし汁、し ょうゆ、酒、み りん、食塩	せんべい	ヨーグル トと抹茶 の蒸し パン ほうじ茶			
29	木	御飯 みそ汁 鶏のサワー煮 マセドアンサラダ	591.0(471.2) 19.8(15.6) 23.8(17.9) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、マ ヨネーズ、砂糖	◎牛乳、鶏手羽肉、 うずら卵水煮缶、米 みそ(甘みそ)、卵、 ハム、チーズ	かぼちや、はく さい、ねぎ、き ゅうり、にん じん、にんにく、 しょうが	かつおだし汁、酒、 酢、しょうゆ	手作りゼリー	菓子 牛乳			
30	金	親子遠足・乳児組お弁当の日 	189.0(204.2) 7.4(7.1) 8.2(8.1) 0.5(0.4)	◎スティックパン	◎飲むヨーグルト			ビスコ	パン 飲む ヨーグルト			

※保育料は期日内に納入しましょう。

 は、幼児組完全給食の日です。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g
月平均 未満児	414	15.0	11.2	150	1.6	1.7
以上児	518	19.4	14.7	165	2.1	2.1

※食材入荷の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※給食用のはしきコップ は毎日持ってきてください。