



5月献立表



令和3年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 土	ちゃんぽん風うどん もやしとわかめの和え物 チーズ りんご 麦茶	ビスケット 麦茶	豚肉 チーズ	うどん ごま油 砂糖 ごま ビスケット	人参 白菜 玉ねぎ 小松菜 昆布 干しいたけ もやし きゅうり わかめ りんご
6 木	玄米入りご飯 ポークカレー トマトドレッシングサラダ チーズ 麦茶	麩のラスク かじり干し リンゴジュース	豚肉 チーズ 煮干し	米 玄米 じゃが芋 キャノーラ油 マカロニ 小切麩 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	玉ねぎ 人参 コーン りんごジュース
7 金	ご飯 さわらのごま味噌焼き じゃが芋と高野豆腐の煮物 オレンジ 麦茶 ヨーグルト	ココアトースト かじり干し 牛乳	さわら 味噌 高野豆腐 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 ごま 砂糖 じゃが芋 食パン 無塩バター グラニュー糖	しょうが 人参 グリンピース オレンジ
8 土	ナポリタン フレンチサラダ チーズ パナナ 麦茶	せんべい 麦茶	ウインナー チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 せんべい	玉ねぎ ビーマン コーン キャベツ きゅうり 人参 パナナ
10 月	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の炒め煮 りんご 麦茶 ヨーグルト	バームクーヘン かじり干し 麦茶	鶏肉 油揚げ ヨーグルト 煮干し	米 塩こうじ 油 砂糖 バウムクーヘン	切干大根 人参 小松菜 りんご
11 火	タコライス 小松菜とツナの炒め物 パイナップル 麦茶	ピーチゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 チーズ ツナ 煮干し	米 油 砂糖	にんにく キャベツ トマト 小松菜 玉ねぎ 人参 パイナップル 黄桃缶 アガー
12 水	ご飯 赤魚のみりん焼き 納豆和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	ごまクッキー かじり干し 牛乳	赤魚 納豆 ヨーグルト 鶏卵 煮干し 牛乳	米 砂糖 薄力粉 無塩バター ごま	しょうが 白菜 人参 ほうれん草 パナナ
13 木	焼きそば ポテトサラダ チーズ 麦茶	フライドおさつ かじり干し リンゴジュース	豚肉 かつお節 チーズ 煮干し	蒸し中華麺 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ さつま芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり きゅうり りんごジュース
14 金	ご飯 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	マーブル蒸しパン かじり干し 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト 煮干し	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 オレンジ
15 土	ちゃんぽん風うどん もやしとわかめの和え物 チーズ りんご 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 チーズ	うどん ごま油 砂糖 ごま せんべい	人参 白菜 玉ねぎ 小松菜 昆布 干しいたけ もやし きゅうり わかめ りんご
17 月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き 三色のり和え りんご 麦茶 ヨーグルト	クラッカー かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 油 クラッカー	しょうが にんにく りんご 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり
18 火	玄米入りご飯 ポークカレー トマトドレッシングサラダ パイナップル 麦茶	フルーツポンチ かじり干し 麦茶	豚肉 煮干し	米 玄米 じゃが芋 キャノーラ油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ 人参 コーン パイナップル 黄桃缶 パナナ りんご
19 水	麦ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 春野菜のサラダ パナナ 麦茶 ヨーグルト	マドレーヌ かじり干し 牛乳	鮭 ヨーグルト 鶏卵 煮干し 牛乳	米 押し麦 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	キャベツ コーン アスパラガス トマト パナナ
20 木	丸パン クリームシチュー アスパラサラダ チーズ 麦茶	ゆかりおにぎり かじり干し リンゴジュース	鶏肉 牛乳 チーズ 煮干し	丸パン じゃが芋 薄力粉 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 アスパラガス ゆかり りんごジュース
21 金	【小満】 わかめご飯 かき揚げ 野菜のごま和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	ブルーベリーサンド かじり干し 麦茶	ロースハム ヨーグルト 煮干し	米 薄力粉 油 ごま 砂糖 食パン ブルーベリージャム	わかめご飯の素 玉ねぎ アスパラガス 人参 青のり キャベツ 小松菜 オレンジ
22 土	ナポリタン フレンチサラダ チーズ パナナ 麦茶	ボン菓子 麦茶	ウインナー チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ボン菓子	玉ねぎ ビーマン コーン キャベツ きゅうり 人参 パナナ
24 月	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の炒め煮 りんご 麦茶 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	鶏肉 油揚げ ヨーグルト 煮干し	米 塩こうじ 油 砂糖 せんべい	切干大根 人参 小松菜 りんご
25 火	タコライス 小松菜とツナの炒め物 パイナップル 麦茶	ぶどうゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 チーズ ツナ 煮干し	米 油 砂糖	にんにく キャベツ トマト 小松菜 玉ねぎ 人参 パイナップル ぶどうジュース アガー
26 水	ご飯 赤魚のみりん焼き 納豆和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	キューブクッキー かじり干し 牛乳	赤魚 納豆 ヨーグルト 鶏卵 煮干し 牛乳	米 砂糖 薄力粉 片栗粉 無塩バター	しょうが 白菜 人参 ほうれん草 パナナ
27 木	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ チーズ 麦茶	きな粉揚げパン かじり干し リンゴジュース	豚肉 チーズ きな粉 煮干し	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ロールパン	玉ねぎ きゅうり 人参 りんごジュース
28 金	ご飯 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	バウンドケーキ かじり干し 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト 鶏卵 煮干し	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 オレンジ
29 土	ちゃんぽん風うどん もやしとわかめの和え物 チーズ りんご 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 チーズ	うどん ごま油 砂糖 ごま せんべい	人参 白菜 玉ねぎ 小松菜 昆布 干しいたけ もやし きゅうり わかめ りんご
31 月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き 三色のり和え りんご 麦茶 ヨーグルト	ビスケット かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 油 ビスケット	しょうが にんにく りんご 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	585	18.5	18.2	270	1.6
児 平均量	600	19.5	17.6	271	1.6