



5月 献立表



令和3年

おひさま共同保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	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	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き 三色のり和え オレンジ 麦茶	じゃが芋ガレット 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳 チーズ	米 砂糖 油 じゃが芋 片栗粉	昆布 干しいたけ 南瓜 えのき茸 チンゲン菜 しょうが りんご 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん だし醤油 麦茶 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ
6 木	グレープフ ルーツ 麦茶	玄米入りご飯 ドライカレー トマトドレッシングサラダ りんご 麦茶	豆乳くずもち ウエハース 麦茶	豚ひき肉 豆乳 きな粉	米 玄米 油 マカロニ 砂糖 片栗粉 ウエハース	玉ねぎ 人参 コーン りんご グレープフルーツ	水 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ トマトドレッシング 麦茶
7 金	オレンジ 麦茶	ご飯 すまし汁 さわらのごま味噌焼き じゃが芋と高野豆腐の煮物 グレープフルーツ 麦茶	ピラフ 小魚 麦茶	さわら 味噌 高野豆腐 煮干し	米 ごま 砂糖 じゃが芋 油	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ ほうれん草 しょうが 人参 グリンピース グレープフルーツ 玉ねぎ コーン パセリ オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん だし醤油 麦茶 チキンスープの素
8 土	チーズ 麦茶	豚肉の生姜焼き丼 春雨スープ キャベツのゆかり和え パナナ 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	豚肉 干しえび 牛乳 チーズ	米 油 ごま油 春雨 薄力粉 砂糖	玉ねぎ しょうが 万能ねぎ 白菜 干しいたけ キャベツ ほうれん草 人参 ゆかり パナナ	水 だし醤油 料理酒 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
10 月	バナナ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の炒め煮 オレンジ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 塩こうじ 油 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 人参 えのき茸 チンゲン菜 切干大根 小松菜 オレンジ りんごジュース アガー パナナ	水 だし醤油 麦茶
11 火	オレンジ 麦茶	ちゃんぽん風うどん もやしとわかめの和え物 グレープフルーツ 麦茶	ごまクッキー 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	うどん ごま油 砂糖 ごま 薄力粉 無塩バター	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 グレープフルーツ オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 殺物酢 麦茶
12 水	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ アスパラサラダ パナナ 麦茶	お好み焼き 麦茶	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 豚肉 かつお節	米 薄力粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 油 薄力粉 せんべい	昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ 万能ねぎ チンゲン菜 切干大根 アスパラガス 人参 パナナ キャベツ 青のり	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー 中濃ソース
13 木	人参煮 麦茶	グリンピースご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き 納豆和え パイナップル 麦茶	フライドおさつ 牛乳	味噌 赤魚 納豆 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 さつま芋 油	グリンピース 昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ しょうが 白菜 人参 ほうれん草 パイナップル	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
14 金	大根煮 麦茶	丸パン 野菜スープ スパニッシュオムレツ コールスローサラダ オレンジ 麦茶	ツナおにぎり 小魚 麦茶	鶏卵 ツナ 煮干し	丸パン じゃが芋 油 砂糖 米	人参 コーン 小松菜 玉ねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり オレンジ 大根	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 殺物酢 麦茶 こいくちしょうゆ
15 土	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げのカレー煮 ブロッコリーのおかか和え りんご 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 かつお節 きな粉 牛乳 チーズ	米 小切麩 片栗粉 マカロニ 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ しめじ 人参 ブロッコリー もやし りんご	水 カレールウ 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶
17 月	オレンジ 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの漬け焼き ひじきの煮物 グレープフルーツ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌 高野豆腐 さば 油揚げ 鶏卵 牛乳	米 ごま油 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 わかめ しょうが ひじき しらたき 人参 さやいんげん グレープフルーツ オレンジ	水 料理酒 こいくちしょうゆ だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー
18 火	大根煮 麦茶	☆お誕生日会☆ タコライス コンソメスープ 小松菜とツナの炒め物 オレンジ 麦茶	お誕生日ケーキ 麦茶	豚ひき肉 チーズ ツナ 鶏卵 クリーム	米 油 薄力粉 砂糖	にんにく キャベツ トマト 南瓜 玉ねぎ コーン 小松菜 人参 オレンジ 黄桃缶 キウイフルーツ 大根	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 麦茶
19 水	せんべい 麦茶	マーボー豆腐丼 ワンタンスープ もやしと小松菜の和え物 パイナップル 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 スキムミルク 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ワンタン 油 ごま 無塩バター せんべい	長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 パイナップル 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺物酢 麦茶
20 木	りんご 麦茶	【小満】わかめご飯 味噌汁 アスパラと干しえびのかき揚げ 野菜のごま和え りんご 麦茶	キャロットオレンジゼ リー ウエハース 牛乳	味噌 干しえび ロースハム 牛乳	米 さつま芋 薄力粉 油 ごま 砂糖 ウエハース	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ なめこ 万能ねぎ 玉ねぎ アスパラガス 人参 青のり キャベツ 小松菜 りんご オレンジジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 麦茶
21 金	ビスケット 麦茶	☆春の遠足☆	冷やしわかめうどん 麦茶		うどん マンナビスケット	きゅうり わかめ 長ねぎ 昆布	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
22 土	チーズ 麦茶	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め 大根としらすの酢の物 オレンジ 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 しらす チーズ 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 人参 ほうれん草 玉ねぎ しょうが 大根 チンゲン菜 きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 殺物酢 麦茶 ベーキングパウダー
24 月	りんご 麦茶	焼きそば コンソメスープ ポテトサラダ グレープフルーツ 麦茶	青菜おにぎり 小魚 麦茶	豚肉 かつお節 煮干し	蒸し中華麺 油 砂糖 じゃが芋 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 白菜 コーン ほうれん草 きゅうり グレープフルーツ 小松菜 りんご	中濃ソース チキンスープの素 塩 水 麦茶 こいくちしょうゆ
25 火	蒸しかぼ ちや 麦茶	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき ピーナツサラダ パナナ 麦茶	じゃがバター 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ピーン じゃが芋 無塩バター	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 わかめ ひじき 人参 万能ねぎ ほうれん草 パナナ 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 殺物酢 麦茶
26 水	せんべい 麦茶	麦ご飯 コンソメスープ 鮭のマヨネーズ焼き 春野菜のサラダ グレープフルーツ 麦茶	カップケーキ 麦茶	鮭 鶏卵	米 押し麦 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 せんべい	人参 チンゲン菜 キャベツ コーン アスパラガス トマト グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 殺物酢 麦茶 ベーキングパウダー
27 木	人参煮 麦茶	雑穀ご飯 チキンカレー スティック野菜 オレンジ 麦茶	ミルクゼリー ウエハース 麦茶	鶏肉 味噌 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース	玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 オレンジ アガー	水 カレールウ 麦茶
28 金	大根煮 麦茶	☆お弁当箱の日☆ ゆかりおにぎり ひじきおにぎり 鶏肉の香り焼き キャベツの和風マヨサラダ フライドポテト パナナ 麦茶	マシュマロサンドク ラッカー 牛乳	鶏肉 牛乳	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油 クラッカー マシュマロ 砂糖	ゆかり ひじき 人参 にんにく しょうが 青のり キャベツ コーン パセリ パナナ 大根	水 だし醤油 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
29 土	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 親子煮 なめたけ和え りんご 麦茶	ジャムサンド 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳 チーズ	米 じゃが芋 小切麩 油 食パン いちごジャム	昆布 干しいたけ 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ほうれん草 なめ茸 りんご	水 料理酒 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶
31 月	グレープフ ルーツ 麦茶	ご飯 味噌汁 肉じゃが 大根の人参ドレッシング和え オレンジ 麦茶	あんまん風蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 あずき 牛乳	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 きゅうり オレンジ グレープフルーツ	水 だし醤油 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー

☆ 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)
幼児 目標量	585	20.5	16.9	270	1.6
幼児 平均量	606	20.7	17.9	274	1.5
乳 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
乳 平均量	500	16.9	14.4	224	1.3

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。