



平成29年5月献立表

かわち保育園

日(曜日)		午前間食	昼食				午後間食	3歳以上児栄養価 (昼食+午後間食)			
			料理名	食品名				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
				からだをつくる【あか】	力や体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】					
1	月	牛乳 オレンジ	カレーシチュー コールスローサラダ	牛肉 ロースハム チーズ 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉 油 三温糖	人参 たまねぎ しめじ にんにく しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	牛乳 ごまスティック	398 kcal	14.1 g	21.1 g	2.4 g
2	火	牛乳 チーズ	コンソメピラフ カラフルミートローフ ゆでブロッコリー 野菜スープ	鶏肉 豚ひき肉 牛ひき肉 卵 ベーコン 牛乳	米 大麦 油 バター 三温糖 パン粉	たまねぎ 人参 ピーマン ホールコーン ブロッコリー エリンギ かぶ	牛乳 かしわもち 【未満児】 こども日ゼリー	564 kcal	23.5 g	19.6 g	2.2 g
3	水	憲法記念日						kcal	g	g	g
4	木	みどりの日						kcal	g	g	g
5	金	こどもの日						kcal	g	g	g
6	土	お茶 ビスケット	焼きビーフン 鉄チーズ	豚肉 チーズ	ビーフン 油	人参 たまねぎ キャベツ ピーマン	牛乳 菓子	351 kcal	12.8 g	15.8 g	0.8 g
8	月	牛乳 りんご	三味焼き 青菜とひじきのサラダ 五目煮豆	さつま揚げ ひじき ロースハム 大豆 鶏肉 高野豆腐 昆布	三温糖 ごま 油 マヨネーズ	ねぎ しょうが にんにく 青菜 ホールコーン 人参 こんにゃく たけのこ	牛乳 じゃがもち	389 kcal	22.8 g	17.2 g	2.7 g
9	火	牛乳 お子様せんべい	鮭のチーズ蒸し ゆかりパスタ ポトフスープ	鮭 ウインナー チーズ	スパゲティ じゃがいも 油	たまねぎ 人参 ピーマン しめじ キャベツ	お茶 ヨーグルト	249 kcal	16.5 g	6.6 g	1.1 g
10	水	牛乳 チーズ	鶏肉のたった揚げ 切干大根のごま酢和え ごぼうのみそ汁	鶏肉 かにかまぼこ うすあげ みそ	片栗粉 油 ごま 三温糖	切干大根 人参 青菜 ごぼう たまねぎ ねぎ	牛乳 豆パン	391 kcal	17.8 g	16.6 g	2 g
11	木	牛乳 ウエハース	チャプチェ オレンジ チンゲン菜のスープ	豚肉	はるさめ 油 ごま油 三温糖	しょうが 人参 たけのこ しめじ ピーマン たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ オレンジ	牛乳 鮭おにぎり	409 kcal	15.3 g	12.7 g	0.8 g
12	金	牛乳 コーンフレーク	ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのしらす和え じゃがいものそぼろ煮	竹輪 卵 しらす干し 豚ひき肉 あおのり	じゃがいも 小麦粉 油 三温糖 片栗粉	ブロッコリー 人参 こんにゃく グリンピース	牛乳 お麩のラスク	345 kcal	18.5 g	15.3 g	1.7 g
13	土	お茶 クラッカー	いなり卵とじうどん ミニゼリー	うすあげ 卵	うどん 三温糖 ゼリー	人参 小松菜 ねぎ	牛乳 菓子	274 kcal	10.5 g	10.9 g	1 g
15	月	牛乳 メロン	切干大根の卵焼き きゅうりのゆかり和え じゃがいものみそ汁	卵 ロースハム 竹輪 わかめ みそ	じゃがいも 三温糖 油	切干大根 人参 ねぎ きゅうり キャベツ もやし たまねぎ	牛乳 カステラ	329 kcal	14.3 g	11.6 g	1.7 g

		午前間食	昼食				午後間食	3歳以上児栄養価 (昼食+午後間食)			
			料理名	食品名				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
				からだをつくる【あか】	力や体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】					
16	火	牛乳 ウエハース	焼きぎょうざ 三色ナムル 豆腐の中華煮	ギョーザ 豚肉 木綿豆腐 みそ	三温糖 ごま油 油 ごま 片栗粉	ほうれん草 人参 もやし にんにく しょうが たまねぎ たけのこ いんげん 干しいたけ	牛乳 ビスケット	343 kcal	16.3 g	17.2 g	1 g
17	水	牛乳 鉄チーズ	鶏肉のつくね焼き 小松菜のおかか和え 具たくさんみそ汁	鶏ひき肉 卵 あつあげ かつお節 みそ	パン粉 三温糖 油 片栗粉	たまねぎ 小松菜 人参 大根 こんにゃく ねぎ	牛乳 ミニフィッシュ	270 kcal	20.1 g	12.1 g	1.8 g
18	木	牛乳 ビスケット	豚肉の甘辛炒め 塩茹でそら豆 かきたま汁	豚肉 卵	片栗粉 油 三温糖 ごま	人参 たまねぎ ホールコーン そら豆 えのきたけ 青菜	牛乳 甘辛せんべい	403 kcal	16.1 g	12.9 g	1.5 g
19	金	親子バス遠足						kcal	g	g	g
20	土	お茶 せんべい	和風スパゲティ ミニゼリー	ベーコン のり	スパゲティ 油 ゼリー	人参 たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム	牛乳 菓子	338 kcal	10.7 g	10.2 g	1.3 g
22	月	牛乳 コーンフレーク	さばのみそ煮 ピーマンのじゃこ炒め ふかしのすまし汁	さば しらす干し ふかし みそ かつお節	三温糖 ごま油	しょうが 人参 小松菜 ピーマン えのきたけ ねぎ	牛乳 マーブルケーキ	341 kcal	18.7 g	15.1 g	2.2 g
23	火	お茶 プレーンヨーグルト	酢豚 バナナ ワンタンスープ	豚肉 わかめ	さつまいも ワンタン 油 片栗粉 三温糖	たまねぎ 人参 ピーマン パプリカ ねぎ バナナ	牛乳 クラッカー	333 kcal	15.5 g	12.8 g	1.6 g
24	水	牛乳 ロールパン	豆腐のキッシュ トマト マカロニスープ	絹ごし豆腐 ロースハム 卵 チーズ 豚肉	マカロニ 生クリーム 油	ほうれん草 しめじ トマト 人参 たまねぎ キャベツ	牛乳 フライドポテト	349 kcal	15.4 g	21.8 g	1.3 g
25	木	牛乳 りんご	鶏肉のこうじ焼き 春キャベツの中華和え そうめん汁	鶏肉 かにかまぼこ うすあげ みそ	そうめん ごま油 三温糖	キャベツ きゅうり もやし 人参 しいたけ ねぎ	牛乳 わかめおにぎり	270 kcal	16.5 g	10.2 g	1.9 g
26	金	牛乳 ロールパン	揚げ出し豆腐 ごぼうのごまマヨ和え 麩のみそ汁	木綿豆腐 ツナ うすあげ みそ	麩 片栗粉 ごま マヨネーズ 油	ねぎ ごぼう 人参 きゅうり もやし えのきたけ	牛乳 せんべい	388 kcal	14.3 g	18.3 g	1.8 g
27	土	お茶 クラッカー	カレーうどん ミニゼリー	豚肉	うどん カレールウ ゼリー	人参 たまねぎ グリーンピース	牛乳 菓子	299 kcal	10.5 g	11.3 g	1.2 g
29	月	牛乳 お子様せんべい	魚の香草パン粉焼き かぼちゃのサラダ コンソメスープ	魚 チーズ ベーコン	パン粉 オリーブ油 マヨネーズ	パセリ にんにく かぼちゃ きゅうり 人参 レーズン たまねぎ キャベツ ホールコーン	牛乳 グレープゼリー	333 kcal	14.5 g	15.1 g	1.4 g
30	火	牛乳 バナナ	バーベキューチキン ブロッコリーマリネ かぼちゃのスープ	鶏肉 ロースハム 牛乳	三温糖 油 バター	にんにく ブロッコリー 人参 たまねぎ かぼちゃ パセリ	牛乳 豆乳もち	361 kcal	17.1 g	17.4 g	1.3 g
31	水	牛乳 せんべい	すきやき煮 小松菜とコーンのツナ和え チーズ	牛肉 焼き豆腐 ツナ のり チーズ	車麩 三温糖 油	人参 たまねぎ ねぎ しらたき 小松菜 ホールコーン	牛乳 ドーナツ	397 kcal	18.7 g	19.2 g	1.2 g

※都合により献立が変更になることがあります。

献立の中に、食べたことのない食材がありましたら保育園までおしらせください

〈一日平均栄養価〉 ※土曜日を抜いた平日の平均です。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	kcal	g	g	g
1・2歳	508	20.4	18.3	1.5
3歳以上児	361	17.2	15.4	1.7