

5月献立表

★今月のおたんじょう会★
5月20日(金)

<旬の食材>
春キャベツ、チンゲン菜、新じゃがいも
トマト、絹さや



令和4年度
あけぼの保育園

日付		午前おやつ (1〜2歳)	昼食	午後おやつ	主な材料			乳児		幼児		補食
					血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの					
6 金	1 8 水	牛乳 6日味しらべ 18日クラッカー	ご飯、すまし汁、赤魚の味噌マヨ焼き 小松菜のごま和え、オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	油揚げ、赤魚、ちくわ 絹豆腐、牛乳	米、マヨドレ、砂糖、白ごま ホットケーキMix、サラダ油	白菜、小松菜、胡瓜、人参、オレンジ	E 521	kcal	E 564	kcal	6日そぼろおにぎり 米、鶏ひき肉 18日ツナおにぎり 米、ツナ
								P 23.1	g	P 25.7	g	
								F 16.7	g	F 16	g	
								Nacl 1.4	g	Nacl 1.5	g	
7	21	土	牛乳 きな粉餅煎餅	鶏肉のフォー風うどん じゃが芋のバター醤油、りんご	ごまゆかりご飯 カリカリ小魚 麦茶	鶏肉、ウインナー、食べる煮干し	うどん、サラダ油、ごま油、じゃが芋 バター、米、白ごま、砂糖	もやし、しめじ、赤パプリカ、糸三つ葉 玉ねぎ、グリーンピース、りんご、ゆかり	E 420	kcal	E 438	kcal
									P 14.8	g	P 15	g
									F 12.9	g	F 11.4	g
									Nacl 1.5	g	Nacl 1.6	g
9	23	月	牛乳 アンパンマン煎餅	ご飯、野菜スープ、さわらのカレームニエル もやしのソテー、マーマレードヨーグルト	わかめとしらすのポテト焼 牛乳	さわら、ヨーグルト、スキムミルク 釜揚げしらす、牛乳	米、カレー粉、サラダ油 マーマレード、砂糖、じゃが芋、片栗粉	しめじ、大根、もやし、玉ねぎ、小松菜 人参、コーン、わかめご飯の素	E 456	kcal	E 495	kcal
									P 20.8	g	P 23.7	g
									F 14.1	g	F 13.7	g
									Nacl 1.3	g	Nacl 1.4	g
10	24	火	牛乳 マンナウエハース	ご飯、味噌汁、豚肉の生姜焼き 大根とツナのサラダ、バナナ	カルシウムトースト 牛乳	油揚げ、豚肉、ツナ、粉チーズ、牛乳	米、サラダ油、マヨドレ、食パン バター、白ごま、砂糖	キャベツ、玉ねぎ、生姜、大根 バナナ、人参、胡瓜、青のり	E 509	kcal	E 561	kcal
									P 21.1	g	P 23.5	g
									F 18.9	g	F 19.1	g
									Nacl 1.4	g	Nacl 1.7	g
11	25	水	牛乳 クラッカー	ご飯、豚汁（11日非常食）、鮭の塩焼き さつま芋の煮物、りんご	きなこと小豆蒸しパン 牛乳	豚肉、油揚げ、鮭、牛乳、きな粉、あずき	米、里芋、さつま芋、砂糖 ホットケーキMix、サラダ油	人参、大根、ごぼう、長ねぎ、生姜 グリーンピース、りんご	E 556	kcal	E 615	kcal
									P 25.2	g	P 29.2	g
									F 12.4	g	F 11.4	g
									Nacl 1.6	g	Nacl 1.9	g
12	26	木	牛乳 量たべよ	スパゲッティミートソース、野菜スープ キャベツサラダ、オレンジ	だまこみたらし 牛乳	豚挽き肉、牛乳	スパゲティ、砂糖、米、片栗粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマトペースト、ケチャップ 小松菜、コーン、キャベツ、胡瓜、黄パプリカ、オレンジ	E 492	kcal	E 520	kcal
									P 21.2	g	P 23.2	g
									F 12.4	g	F 10.7	g
									Nacl 1.6	g	Nacl 1.8	g
13	27	金	牛乳 味しらべ	わかめご飯、味噌汁、鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ、バナナ	チーズクッキー 牛乳	油揚げ、鶏肉、チーズ、牛乳	米、じゃが芋、マヨドレ、バター 砂糖、小麦粉、サラダ油、片栗粉	わかめご飯の素、大根、生姜、にんにく、胡瓜 人参、バナナ（お弁当のみブロッコリー）	E 601	kcal	E 682	kcal
									P 20.4	g	P 24.5	g
									F 24.4	g	F 27.2	g
									Nacl 1.5	g	Nacl 1.7	g
14	28	土	牛乳 きな粉餅煎餅	そぼろ丼、味噌汁 厚揚げのきめ煮、りんご	オレンジ カルシウムウエハース 牛乳	豚挽き肉、厚揚げ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、里芋 カルシウムウエハース	生姜、コーン、ほうれん草、南瓜、玉ねぎ 人参、万能ねぎ、りんご、オレンジ	E 503	kcal	E 536	kcal
									P 23.4	g	P 25.7	g
									F 16.8	g	F 15.8	g
									Nacl 1.5	g	Nacl 1.7	g
16	30	月	牛乳 アンパンマン煎餅	ご飯、味噌汁、かれいの磯辺焼き 高野豆腐の煮物、オレンジ	豆乳くすもち 牛乳	かれい、高野豆腐、豆乳 きな粉、牛乳	米、さつま芋、小麦粉、サラダ油 砂糖、片栗粉	玉ねぎ、青のり、人参、グリーンピース、オレンジ	E 471	kcal	E 497	kcal
									P 24.8	g	P 28	g
									F 11.3	g	F 9.8	g
									Nacl 1.3	g	Nacl 1.5	g
17	31	火	牛乳 マンナウエハース	食パン、クリームシチュー ツナサラダ、りんご	あさりの炊き込みご飯 麦茶	鶏肉、牛乳、スキムミルク、生クリーム ツナ、高野豆腐、あさり	食パン、じゃが芋、サラダ油、小麦粉 バター、マヨドレ、米	人参、玉ねぎ、グリーンピース、キャベツ 胡瓜、黄パプリカ、りんご	E 476	kcal	E 526	kcal
									P 17.9	g	P 19.5	g
									F 16.7	g	F 16.2	g
									Nacl 1.4	g	Nacl 1.6	g
19	木	牛乳 量たべよ	カレーライス（非常食） フレンチサラダ、バナナ	お麴のラスク 牛乳	豚肉、ロースハム、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋、カレー粉 小麦粉、砂糖、バター、小町麴	玉ねぎ、りんご、バナナ、にんにく、しょうが、人参 トマト缶、ケチャップ、キャベツ、胡瓜、コーン	E 546	kcal	E 593	kcal	
								P 17.1	g	P 18.1	g	
								F 18.8	g	F 18.6	g	
								Nacl 1.3	g	Nacl 1.5	g	
こ こ も の 日	2	月	牛乳 アンパンマン煎餅	枝豆ご飯、ベーコン野菜スープ 鯉のぼりハンバーグ、さつま芋サラダ、オレンジ	春巻きかぶとパイ 牛乳	豚挽き肉、木綿豆腐、豆乳、ちくわ ベーコン、牛乳	米、パン粉、さつま芋、マヨドレ 春巻きの皮、砂糖、サラダ油	枝豆、玉ねぎ、レーズン、ケチャップ、キャベツ きゅうり、人参、オレンジ、りんご	E 548	kcal	E 602	kcal
									P 18.5	g	P 20.2	g
									F 18.7	g	F 19.4	g
									Nacl 1.5	g	Nacl 1.7	g
お 誕 生 日 会	20	金	牛乳 味しらべ	タコライス、野菜スープ かみかみサラダ、白桃缶	オレンジババロア（二層） 牛乳	豚挽き肉、チーズ、ゼラチン 牛乳、生クリーム	米、サラダ油、砂糖、ごま油	玉ねぎ、人参、ダイストマト、ケチャップ、トマト ピューレ にんにく、キャベツ、トマト、白菜、わかめ、切干大根 きゅうり、白桃缶、オレンジジュース、みかん缶	E 556	kcal	E 604	kcal
									P 19.7	g	P 21.9	g
									F 17.9	g	F 17.7	g
									Nacl 1.8	g	Nacl 2	g

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。ご了承ください。
※マヨネーズは卵なしのものを使用しています（マヨドレ）
※ハム、ベーコン、ウィンナーは卵・乳なしのものを使用しています。