

2016年5月予定献立表

尾山台保育園

曜	日	昼 食	材 料 名	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食	材 料 名
月	2 16 30	魚の塩焼き 生揚げと筍野菜煮 納豆ごはん 春野菜の味噌汁	魚・塩・油 生揚げ・人参・たけのこ・絹さや・刻み昆布・醤油・みりん・砂糖 胚芽米・発芽玄米・きび・納豆・長ねぎ・醤油・かつおだし・削り節・ごま・海苔 じゃがいも・キャベツ・人参・青み・味噌・煮干し	人参かぼちゃケーキ 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖・バター 牛乳・かぼちゃ・人参 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	豚肉スパゲッティ ブロッコリーのナムル スープ	スパゲッティ・豚肉・玉葱・人参・ピーマン・コーン缶・ケチャップ・ソース・砂糖・塩・油 ブロッコリー・人参・醤油・ごま油・かつおだし 野菜・かつおだし・醤油・塩
火	17 31	牛肉とアスパラのオムレツ キャベツの磯部和え ごはん 切干大根の味噌汁	鶏卵・牛肉・アスパラ・玉葱・トマト・塩・バター・牛乳・油 キャベツ・きゅうり・青のり・醤油・かつおだし 胚芽米・発芽玄米・きび 切干大根・人参・絹さや・わかめ・味噌・煮干し	じゃがバター(北海道) じゃがいも・バター・塩・青のり くだもの・牛乳(豆乳入り)	ウエハース せんべい 麦茶	鶏肉の味噌漬け焼き ニラとえのきのお浸し ごはん 味噌汁	鶏肉・味噌・みりん・酒 にら・えのき・醤油・かつおだし・削り節 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
水	18	ゆで豚ごまだれソース もやしソテー ごはん 小松菜の味噌汁	豚肉・味噌・砂糖・酢・ごま・かつおだし・キャベツ・きゅうり もやし・人参・ピーマン・塩・油 胚芽米・発芽玄米・きび 小松菜・人参・玉葱・えのき・味噌・煮干し	チーズマフィン 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・バター・砂糖 牛乳・粉チーズ くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー 小魚 麦茶	豆腐とエビのケチャップ煮 わかめとコーンのサラダ ごはん 味噌汁	豆腐・豚肉・えび・玉葱・長ねぎ・しょうが・にんにく・グリーンピース・油・ケチャップ・砂糖・醤油・片栗粉・水 わかめ・キャベツ・トマト・コーン缶・醤油・酢・油・塩・砂糖 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
木	19	魚のエスカベージュ パイナップルサラダ ピースごはん 玉葱のカレースープ	魚・小麦粉・油・玉葱・トマト・きゅうり・酢・はちみつ・塩・かつおだし キャベツ・きゅうり・パイナップル缶・レーズン・油・酢・砂糖・はちみつ・塩 胚芽米・発芽玄米・きび・グリーンピース・塩・酒 キャベツ・玉葱・人参・青み・カレー粉・醤油・塩・みりん・かつおだし	いちごジャムパン ホットケーキミックス・ヨーグルト・牛乳・いちごジャム くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット チーズ 麦茶	ハンバーグ きゅうりともやしの海苔酢 ごはん 味噌汁	合挽肉・玉葱・パン粉(卵無し)・塩・油・ケチャップ もやし・きゅうり・刻み海苔・醤油・砂糖・酢・塩・かつおだし・削り節 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
金	6 20	豆腐のあんかけ おかひじきの和え物 ごはん かぼちゃとわかめの味噌汁	豆腐・小麦粉・油・鶏肉・人参・長ねぎ・乾椎茸・醤油・砂糖・片栗粉 おかひじき・人参・醤油・かつおだし・削り節 胚芽米・発芽玄米・きび かぼちゃ・玉葱・わかめ・味噌・煮干し	ちまき 胚芽米・もち米・人参・たけのこ・小松菜・乾椎茸・干しエビ ごま油・醤油・塩・砂糖 くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー せんべい 麦茶	魚の照り焼き アスパラポテトソテー ごはん 味噌汁	魚・醤油・酒・みりん・油 じゃがいも・アスパラ・油・塩 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
土	7 21	きしめん じゃがいものごま味噌煮 くだもの	干めん・油揚げ・人参・ほうれん草・昆布・削り節・塩・酒・醤油・みりん・かつおだし じゃがいも・味噌・砂糖・みりん・酒・ごま くだもの	食パンラスク 食パン・ファットスプレッド・砂糖 くだもの・牛乳	菓子 せんべい 麦茶		
月	9 23	千草焼き 小松菜とぜんまいのナムル ごはん 玉葱と豆腐の味噌汁	鶏卵・鶏肉・玉葱・人参・小松菜・生姜・油・醤油・塩・みりん・かつおだし もやし・小松菜・長ねぎ・ぜんまい・醤油・ごま・酢・砂糖・塩・ごま油 胚芽米・発芽玄米・きび 豆腐・玉葱・青み・わかめ・味噌・煮干し	きな粉蒸しパン 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・きな粉・砂糖・豆乳 牛乳・油・甘納豆 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	牛肉とごぼうの味噌きんぴら なます風サラダ ごはん 味噌汁	牛肉・ごぼう・人参・いんげん・こんにやく・味噌・砂糖・醤油・ごま油 しらす・大根・きゅうり・人参・はちみつ・塩・酢・油 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
火	10 24	じゃがいもとグリーンピース煮 アスパラのお浸し かしわ飯(福岡) 大根の味噌汁	鶏肉・じゃがいも・人参・グリーンピース・醤油・塩・砂糖・油 アスパラ・人参・削り節・醤油・かつおだし 胚芽米・発芽玄米・きび・鶏肉・人参・ごぼう・乾椎茸・万能ねぎ・醤油・酒 大根・人参・わかめ・青み・味噌・煮干し	フルーツクリームサンド 食パン・生クリーム・砂糖・みかん缶 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ウエハース せんべい 麦茶	豚肉のアップルソース焼き さつまいもの金平 ごはん 味噌汁	豚肉・りんご・醤油・酒・砂糖・塩・かつおだし・片栗粉 さつまいも・人参・いんげん・砂糖・みりん・醤油・油 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
水	11 25	ニラと豆腐のハンバーグ ごぼうといんげんのごま味噌和え ごはん じゃがいもの味噌汁	豆腐・鶏肉・人参・にら・パン粉(卵無し)・醤油・塩・砂糖 ごぼう・人参・いんげん・味噌・酒・砂糖・ごま・かつおだし 胚芽米・発芽玄米・きび じゃがいも・玉葱・わかめ・味噌・煮干し	プルーンケーキ 小麦粉・ベーキングパウダー・マーガリン・砂糖・黒砂糖 水・豆乳・プルーン くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー 小魚 麦茶	焼きそば きゅうりの塩もみ スープ ヨーグルト	中華麺・豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・人参・ピーマン・油・青のり・ソース・塩 きゅうり・塩 野菜・かつおだし・醤油・塩 ヨーグルト
木	12 26	魚の海苔味噌焼き アスパラとキャベツのソテー ごはん 孟宗汁(山形)	魚・味噌・マヨネーズ(卵無し)・青のり キャベツ・人参・玉葱・アスパラ・塩・油 胚芽米・発芽玄米・きび 鶏肉・生揚げ・たけのこ・人参・わかめ・青み・味噌・煮干し	大学かぼちゃ かぼちゃ・油・醤油・砂糖・ごま くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット チーズ 麦茶	麻婆豆腐 もやしのお浸し ごはん 味噌汁	豆腐・豚肉・長ねぎ・人参・にら・にんにく・生姜・味噌・醤油・砂糖・ごま油・片栗粉 もやし・人参・きゅうり・醤油・削り節 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
金	13 27	鶏肉のトマトソース煮 白豆のサラダ チーズリゾット 野菜マカロニスープ	鶏肉・玉葱・マッシュルーム・コーン缶・パセリ・にんにく・トマトピューレ・油・塩・生クリーム 白豆・キャベツ・きゅうり・人参・油・酢・砂糖・塩・はちみつ 胚芽米・発芽玄米・きび・鶏肉・玉葱・にんにく・パセリ・オリーブ油・塩・かつおだし・粉チーズ マカロニ・キャベツ・玉葱・人参・青み・醤油・塩・かつおだし	コーンマヨパン(卵無し) 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 コーン缶・マヨネーズ(卵無し) くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー せんべい 麦茶	魚のステーキ 野菜ソテー ごはん 味噌汁	魚・片栗粉・油・玉葱・醤油・砂糖・酢・塩・かつおだし キャベツ・玉葱・人参・もやし・ピーマン・塩・油 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
土	14 28	五目うどん かぼちゃプルーン煮 くだもの	干めん・豚肉・油揚げ・ごぼう・人参・生椎茸・長ねぎ・青み・醤油・塩・酒・かつおだし かぼちゃ・プルーン・砂糖・塩 くだもの	食パンサンド 食パン・ジャム くだもの・牛乳	菓子 せんべい 麦茶		

* 0才のみ9:30に朝の牛乳(豆乳入り)があります。 * 幼児エネルギー-569kcal たんぱく質20.9g 脂質17.1g カルシウム219mg * 3時の牛乳は豆乳入りです。 * 夕食は、多少変更があるかもしれませんのでご了承ください。