



5月のこんだて



2019年度 巻石堂さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			なかよし	3歳未満児	
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
1~6	木		即日の日 国民の休日 憲法記念日 みどりの日 こどもの日 振り替え休日					
7	火	キーマカレーライス	豚肉 粉チーズ	米 油 バター 小麦粉 砂糖 カレーフレーク	おろしにんにく おろし生姜 玉葱 人参 ケチャップ ソース おろしりんご	580	527	
		海藻さらだ	海藻	中華ドレッシング	えのき きゃべつ きゅうり 人参	17.9	15.9	
		ウインナーのすーぶ	ウインナー		人参 玉葱 ほうれん草	20.7	19.4	
	みかん	牛乳	牛乳			2.3	2.0	
8	水	大豆とじゃこご飯	大豆 じゃこ	米 砂糖		567	528	
		筑前煮	鶏肉	里芋 油	大根 人参 筍 ごぼう いんげん	21.3	18.8	
		おみそ汁	味噌	おつゆ麩	ほうれん草 人参 玉葱	12.8	13.8	
	みかん	牛乳	牛乳			2.4	2.2	
9	木	さつま芋クッキー	卵	バター 小麦粉 砂糖	さつま芋			
		ごはん		米		568	525	
		魚のラビゴットソース	シルバー	片栗粉 油 フレンチドレッシング	きゅうり 人参 玉葱 トマト	17.9	13.6	
		かぼちゃのサラダ		マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり 人参 レーズン	19.6	19.6	
		オニオンすーぶ			玉葱 人参 いんげん	1.6	1.2	
	みかん	メロン		メロン				
10	金	牛乳	牛乳					
		味噌コンラーメン	豚肉	ラーメン	きゃべつ 玉葱 人参 椎茸 もやし にら コーン ラーメンだれ	567	522	
		鶏肉のごま照り焼き	鶏肉	ごま		26.9	21.2	
		ブロッコリーのおかか和え	鯉節		ブロッコリー 人参 きゃべつ	18.0	15.9	
		杏仁フルーツ	牛乳	杏仁豆腐の素	パイン缶 みかん缶 桃缶	2.2	1.8	
	みかん	牛乳	牛乳					
11	土	れもんのパウンドケーキ	卵 スキムミルク	小麦粉 バター 砂糖	レモン			
		おむすび		米	いりこ菜飯の素			
		親子丼	鶏肉 卵	米 砂糖	玉葱 人参	555	526	
		根菜のさらだ		マヨネーズ 中華ドレッシング	れんこん きゅうり ごぼう 人参 きゃべつ	20.9	18.9	
		じゃが玉汁	油揚げ 味噌	じゃが芋	玉葱	15.0	15.0	
	みかん	洋梨缶		洋梨缶	1.6	1.7		
13	月	ハバロアとお菓子	ハバロア	ビスケット				
		カレーライス	豚肉 粉チーズ	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター 油 カレーフレーク	おろしにんにく 玉葱 人参 ケチャップ ソース おろしりんご	566	525	
		みかんさらだ		フレンチドレッシング	きゃべつ きゅうり 人参 みかん缶	13.6	16.9	
	みかん	野菜ジュース		野菜ジュース	17.4	17.1		
14	火	牛乳	牛乳			1.0	1.7	
		コンボタマカロニ		マカロニ コンボタの素				
		ごはん		米		563	523	
		ほきのごまみそ焼き	ほき 味噌	ごま 砂糖 ごま油	葱	22.6	21.6	
		五目きんぴら	油揚げ	油 こんにゃく	ごぼう 人参 れんこん いんげん	14.9	14.9	
	みかん	野菜のつみれ汁	野菜つみれ 豆腐	大根 人参 葱	2.2	2.2		
15	水	野菜ポーキー	牛乳	小麦粉 砂糖 油 ごま	人参 玉葱 小松菜			
		のりつくご飯	のり佃煮	米		560	515	
		鶏肉とごぼうの味噌がらめ	鶏肉 味噌	片栗粉 油 じゃが芋 砂糖	ごぼう いんげん 人参	22.2	19.5	
		はんぺんとチンゲン菜のお吸い物	はんぺん		人参 チンゲン菜	14.7	13.8	
		オレンジ			オレンジ	2.3	2.3	
	みかん	牛乳	牛乳					
16	木	ピザトースト	チーズ	食パン	ピザソース			
		豚トマト丼	豚肉 味噌	米 砂糖 油	トマト 絹さや	566	526	
		もやしとにらのお浸し			人参 もやし にら きゃべつ	18.9	17.0	
		むらくも汁	卵 豆腐	片栗粉	人参 玉葱 チンゲン菜	16.2	18.8	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶 パイン缶 桃缶 バナナ	2.2	1.9	
	みかん	牛乳	牛乳					
17	金	いもち		じゃが芋 片栗粉 砂糖				
		あさりのスパゲッティ	あさり 豚肉	スパゲッティ バター	玉葱 人参 ケチャップ トマト ピーマン	566	529	
		ツナオムレツ	卵 鯉フレーク チーズ	じゃが芋	玉葱 人参 ピーマン ケチャップ	22.6	20.8	
		ゆで野菜		マヨネーズ	ブロッコリー 人参	16.4	15.9	
		えのきともやしのスープ			人参 玉葱 もやし えのき きゃべつ	2.1	2.0	
	みかん	牛乳	牛乳					
18	土	麦茶						
		葱味噌焼きおむすび	味噌	米 砂糖	葱			
		ごはん		米		560	520	
		さばの味噌煮	さば 味噌	砂糖	葱 生姜	17.2	16.2	
		里芋の煮物		里芋 砂糖	人参 いんげん	15.9	14.6	
	みかん	けんちん汁	鶏肉 豆腐	油	人参 大根	1.6	1.6	
みかん	ゼリー		ゼリー					
18	土	牛乳	牛乳					
		今川焼き		今川焼き				



5月のこんだて



2019年度 巻石堂さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			なかよし	3歳未満児
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
20	月	五目チャーハン	焼豚 卵そぼろ	米 油	玉葱 人参 葱 ビーマン	564	522
		いんげんと春雨の炒め物	豚肉 春雨	ごま油 砂糖	玉葱 人参 いんげん	18.4	17.2
		椎茸とわかめのすーぶ	わかめ		きゃべつ 椎茸	18.0	22.0
	みかっ	牛乳	牛乳			2.3	2.0
		おふのココアシゅガー		おつゆ麩 バターオイル 砂糖	ココア		
21	火	ごはん		米		556	529
		さかなの柚庵焼き	さわら		柚子果汁	22.7	21.7
		切り昆布とさつま揚げの煮物	刻み昆布 さつま揚げ	砂糖	人参 いんげん	17.9	18.5
		とん汁	豚肉 味噌	じゃが芋 油	人参 葱 大根 椎茸 ごぼう	2.4	2.5
	みかっ	グレープフルーツ			グレープフルーツ		
きなこ揚げパン		きなこ	コッパン 油 砂糖				
22	水	ごはん		米		563	523
		豚肉の南部揚げ	豚肉	てんぷら粉 ごま 油 ごま油		18.0	16.3
		五色野菜の甘酢和え		砂糖	きゃべつ 人参 かぶ セロリ きゅうり	22.6	22.6
		雷汁	豆腐 味噌	油	人参 大根 ごぼう 玉葱	1.7	1.7
	みかっ	牛乳	牛乳				
チーズビスケット		卵 粉チーズ	ホットケーキミックス マーガリン				
23	木	ひじきふりかけごはん	ひじき	米 ごま	梅しその素	550	510
		かに玉風玉子焼き	卵 かにかま	油 砂糖 片栗粉	玉葱 人参 筍 きくらげ グリンピース	15.9	14.2
		中華風和え		砂糖 ごま油	チンゲン菜 人参 もやし きゃべつ	15.7	15.4
		ワンタン風すーぶ		ワンタンの皮	玉葱 人参 には	2.6	2.2
	みかっ	牛乳	牛乳				
オレンジマフィン		卵	ホットケーキミックス バター	オレンジジュース マーマレード			
24	金	五目うどん	豚肉 豆腐	うどん	人参 玉葱 ごぼう きゃべつ 葱	569	528
		ツナ春巻き	鯉フレーク チーズ	じゃが芋 油 春巻きの皮		18.7	17.4
		りんごゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース	21.2	19.7
		牛乳	牛乳			1.5	1.2
	みかっ	麦茶					
のりじゃこ焼きおむすび		じゃこ 鯉節 のり	米 マヨネーズ				
25	土	ふりかけごはん		米	ふりかけ	563	518
		カラフルピーマン炒め	豚肉	油 砂糖	ピーマン パプリカ 筍 玉葱	19.2	17.1
		中華かき玉すーぶ	錦糸卵	ごま ごま油 片栗粉	人参 葱 玉葱 きくらげ	16.8	16.6
		冷凍パイ			パイ	2.0	1.7
	みかっ	牛乳	牛乳				
クリームパン			クリームパン				
27	月	ごはん		米		570	519
		鶏肉のさっぱり煮	鶏肉 うずら卵	砂糖		24.2	17.7
		切り干し大根の五目煮	大豆 ひじき 油揚げ	油 砂糖	干し椎茸 人参 切り干し大根 いんげん	13.0	12.0
		さつま汁	豆腐 味噌	さつま芋	人参 小松菜 きゃべつ	1.9	1.9
	みかっ	牛乳	牛乳				
フルーツゼリー		寒天	砂糖	グレープジュース みかん缶 桃缶			
28	火	ごはん		米		561	525
		肉豆腐	豚肉 豆腐	油 砂糖	人参 白菜 椎茸 葱	20.5	18.6
		じゃこピー炒め	じゃこ	ごま油 油	ピーマン	16.7	16.8
		おみそ汁	味噌	里芋	人参 小松菜 玉葱	2.2	2.1
	みかっ	牛乳	牛乳				
野菜蒸しパン		ハム 牛乳	蒸しパンミックス	野菜ジュース			
29	水	ごはん		米		554	504
		鮭の西京焼き	さけ 味噌	小麦粉 バターオイル 砂糖 ごま		19.3	18.6
		じゃが芋のきんぴら		じゃが芋 油 砂糖	人参 ぴーまん	15.1	15.1
		五目汁	油揚げ		大根 人参 ごぼう ほうれん草	2.4	2.2
	みかっ	麦茶					
フルーチェ		牛乳	フルーチェの素	みかん缶			
30	木	カレーうどん	豚肉 油揚げ	うどん 油	人参 玉葱 葱 カレーフレーク	565	522
		フルーツさらだ		フレンチドレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり パイン缶 りんご みかん缶	19.7	17.9
		発酵乳	ショア			19.9	17.4
		牛乳	牛乳			1.2	1.2
	みかっ	麦茶					
天ムス		えびフリッター のり	米				
31	金	ごはん		米		562	504
		豚肉のみそ焼き	豚肉 味噌	砂糖 油	おろしにんにく	25.3	21.9
		胡麻和え		砂糖 ごま	きゃべつ 人参 ほうれん草	19.4	18.2
		のっぺい汁	鶏肉	油 里芋 片栗粉	葱 大根 人参	2.0	1.2
	みかっ	牛乳	牛乳				
お誕生日ケーキ		ヨーグルト	クレープシート	みかん缶 りんごジャム			

★食材購入の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。★うさぎ、いす、ぱんだ組は午前にお菓子と麦茶がです。

★31日のお誕生日ケーキは、なかよしさんはヨーグルトの代わりにホイップクリームがつけます。



みんなの体は何でできている？

人の体は、食べ物を元につくられます。ですから、購入する食材には気をつけたいものですね。また、子供みずから料理体験をし、「自分の体を作る元は目の前の食べ物なんだ」ということを、知ることも大切なことです。そのことから、遊び食べや好き嫌いなどの、悩みを解決する糸口になるかもしれません。



30日は きりん組さんの
りくえすとこんだてです。