

2021年05月

献立表

舞戸保育所

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	ナポリタン ●米飯 レタスサラダ チーズ（キャンディー） 麦茶	麦茶 米菓子	米、スパゲティ、ごまドレッシング、オリーブ油	ベーコン、チーズ、粉チーズ	たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、コーン（冷凍）	●スキムミルク
2	日						
3	月	憲法記念日					
4	火	みどりの日					
5	水	こどもの日					
6	木	肉団子のあんかけ たまごスープ ●米飯 ツナサラダ ●ミニトマト バナナ ふりかけ	ヨーグルト	米、和風ドレッシング、片栗粉、砂糖	ヨーグルト（加糖）、卵、ツナ油漬缶	バナナ、ミニトマト、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、すりごま	●スキムミルク ●ビスケット
7	金	ポークカレー 乳酸菌飲料 ●米飯 切り昆布炒め ●チーズ（キャンディー） 福神漬 オレンジ	カルピスゼリー	じゃがいも、米、油	乳酸菌飲料、カルピス、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ゼラチン、チーズ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こんぶ（煮物用）、福神漬、糸こんにゃく、しいたけ	●スキムミルク
8	土	味噌ラーメン ●米飯 セロリとささみのマヨネーズ和え いちご 麦茶	麦茶 せんべい	ゆで中華めん、米、マヨネーズ	鶏ささ身、豚ひき肉	いちご、ほうれんそう、キャベツ、もやし、セロリ、たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）	●スキムミルク
9	日						
10	月	目玉焼き オレンジ ボイルウインナー じゅんさい汁 ●米飯 スパゲティサラダ ●ヨーグルト ごま昆布	スキムミルク クッキー	米、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、和風ドレッシング	ヨーグルト（加糖）、卵、絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ、白みそ、ハム、◎いわし（煮干し）、脱脂粉乳	オレンジ、じゅんさい（水煮ひん詰）、こんぶ佃煮、きゅうり、にんじん、コーン（冷凍）	●スキムミルク ●かっぱえびせん
11	火	アジフライ わかめ汁 ●米飯 織キャベツ ●かぼちゃの甘煮 きんぴらごぼう グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	米、砂糖、油	牛乳、絹ごし豆腐、白みそ、◎いわし（煮干し）	グレープフルーツ、キャベツ、ごぼう、糸こんにゃく、にんじん、れんこん、カットわかめ、ごま、たけのこ（ゆで）、かぼちゃ	●スキムミルク
12	水	筑前煮 なめこ汁 ●米飯 鮭フレーク ●ミニゼリー ★小松菜のしらすサラダ ●ミニゼリー パインのヨーグルト和え	ジョア 米菓子	米、油、砂糖	鶏もも肉（皮付き）、しろさけ（焼）、白みそ、しらす干し、凍り豆腐、◎いわし（煮干し）、乳酸菌飲料、ジョア、ヨーグルト（無糖）	だいこん、こまつな、かんてん（ゼリー状）、キャベツ、板こんにゃく、なめこ、にんじん、たけのこ（水煮缶）、ごぼう、しいたけ、れんこん、グリーンピース（冷凍）、パイン缶	●スキムミルク
13	木	親子煮 白菜汁 ●米飯 ほうれん草のごま和え ●米飯 ふりかけ ●煮豆 バナナ	牛乳 揚げ菓子	米、砂糖、片栗粉	牛乳、卵、鶏もも肉（皮付き）、白みそ、油揚げ、◎いわし（煮干し）、うずら豆（煮豆）	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、糸こんにゃく、えのきたけ、しいたけ、にんじん、グリーンピース（冷凍）、すりごま	●スキムミルク ●とんがりコーン
14	金	クリームシチュー ●米飯 ひじき煮 ●チーズ（キャンディー） キウイフルーツ 乳酸菌飲料	フルーツポンチ	じゃがいも、米、砂糖	乳酸菌飲料、鶏ひき肉、チーズ、脱脂粉乳、ゆで大豆	キウイフルーツ、たまねぎ、みかん缶、にんじん、バナナ、もも缶（白桃）、西洋なし缶、パイン缶、糸こんにゃく、しいたけ、グリーンピース（冷凍）、ひじき	●スキムミルク
15	土	山菜うどん ●米飯 白菜とじゃこの塩昆布和え いちご 麦茶	麦茶 米菓子	米、干しうどん	鶏もも肉（皮付き）、しらす干し、なると、油揚げ	いちご、はくさい、生わらび（ゆで）、たけのこ（水煮缶）、にんじん、ねぎ、えのきたけ、なめこ、塩こんぶ、干しいたけ、こんぶ（だし用）	●スキムミルク
16	日						

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	月	鮭の塩焼き ●米飯 炒り豆腐 ●ヨーグルト オレンジ キャベツとわかめのみそ汁	スキムミルク 和菓子	ごま油、油、米	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、さけ(塩)、鶏ひき肉、油揚げ、白みそ、脱脂粉乳、◎いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、しいたけ、にんじん、ねぎ、ごま、カットわかめ	●スキムミルク ●あられ
18	火	チーズオムレツ ●米飯 ブロッコリーサラダ ●さつまいものレモン煮 キウイフルーツ たまねぎのみそ汁	牛乳 ビスケット	米、オリーブ油、砂糖、さつまいも、ごまドレッシング	牛乳、卵、ベーコン、白みそ、とろけるチーズ、油揚げ、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、マッシュルーム缶、レモン果汁、コーン(冷凍)	●スキムミルク
19	水	エビフライ いちご 織キャベツ さつまいも汁 山菜炒め ●米飯 納豆 ●ミニトマト	プリン	米、さつまいも、油、はるさめ	白みそ、◎いわし(煮干し)、挽きわり納豆、鶏ひき肉	いちご、キャベツ、ミニトマト、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう(ゆで)、生わらび(ゆで)、ふき(ゆで)、たけのこ(ゆで)、しょうが、エリンギ	●スキムミルク
20	木	ビーンズカレー 乳酸菌飲料 切り干し大根の煮物 ●米飯 福神漬 ●ミニゼリー グレープフルーツ	牛乳 くるみ入りホットケーキ	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、くるみ、砂糖	牛乳、乳酸菌飲料、鶏ひき肉、油揚げ、ゆで大豆	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、かんてん(ゼリー状)、福神漬、切り干しだいこん、ごま	●スキムミルク ●スナック
21	金	一口ボックスサンド ●チーズ(キャンディー) バナナ 牛乳 ●米飯	風つ子飲料 米菓子	サンドイッチパン、米	牛乳、チーズ	りんご果汁30%飲料、バナナ	●乳酸菌飲料
22	土	焼きそば ●米飯 もやしのごまサラダ ミニゼリー 麦茶	麦茶 クッキー	ゆで中華めん、米、和風ドレッシング、油、砂糖	豚肉(もも)、ハム	かんてん(ゼリー状)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、すりごま	●スキムミルク
23	日						
24	月	鶏の唐揚げ わかたけ汁 チップサラダ ●米飯 のりの佃煮 ●ヨーグルト オレンジ	牛乳 せんべい	米、ごまドレッシング、から揚げ粉、ポテトチップス、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、◎いわし(煮干し)	オレンジ、トマト、レタス、きゅうり、たけのこ(ゆで)、のり佃煮、とうもろこし(冷凍)、カットわかめ	●スキムミルク ●ビスケット
25	火	●ミニゼリー 春遠足 おべんとうの日	ジョア 米菓子		乳酸菌飲料ジョア	かんてん(ゼリー状)	●スキムミルク
26	水	おでん ●米飯 中華風たたききゅうり ●煮豆 ふりかけ バナナ	牛乳 ★ミニドッグ	米、ごま油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、卵、ウインナーソーセージ、ちくわ、生揚げ、油揚げ、魚肉ソーセージ、うずら豆(煮豆)	バナナ、きゅうり、だいこん、板こんにゃく、ごま	●スキムミルク
27	木	鮭のムニエル ●米飯 ポテトサラダ ●ミニトマト いちご 中華風スープ	カルピス 焼き菓子	米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、バター、油、ごま油、片栗粉	さけ、カルピス、豚肉(もも)、ハム	いちご、ミニトマト、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン(冷凍)	●スキムミルク ●かっぱえびせん
28	金	ベーコンシチュー ●米飯 ちらしサラダ ●チーズ(キャンディー) キウイフルーツ 乳酸菌飲料	牛乳 せんべい	じゃがいも、米、マヨネーズ	牛乳、乳酸菌飲料、ベーコン、かにかまぼこ、チーズ、脱脂粉乳	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、コーン(冷凍)	●スキムミルク
29	土	焼うどん ●米飯 もやしのナムル風 バナナ 麦茶	麦茶 ビスケット	ゆでうどん、米、ごま油、油	豚肉(ばら)	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、みずな、ごま	●スキムミルク
30	日						
31	月	マーボー豆腐 たまごスープ かむカムサラダ ●米飯 鮭フレーク ●ヨーグルト オレンジ	スキムミルク 米菓子	米、ごま油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト(加糖)、絹ごし豆腐、卵、しろさけ(焼)、さきいか、脱脂粉乳	オレンジ、ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	●スキムミルク ●とんがりコーン
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	485 kcal		鉄	2 mg	
		たんぱく質	17.0 g		カルシウム	175 mg	
		脂質	13.7 g		ビタミンC	40 mg	
		塩分	2.4 g		食物繊維	4.1 g	

★...鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

●...3歳未満児追加分です。

日	月	火	水	木	金	土
						1
						ナポリタン レタスサラダ チーズ 麦茶
						離乳食用菓子 麦茶
2	3	4	5	6	7	8
	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	おかゆ（2倍） 肉団子のあんかけ ツナサラダ バナナ ミニトマト たまごスープ	おかゆ ポークカレー 切り昆布炒め オレンジ 乳酸菌飲料	味噌ラーメン セロリとササミのマヨネーズ和え いちご 麦茶
				ヨーグルト	手作りゼリー	離乳食用菓子 麦茶
9	10	11	12	13	14	15
	おかゆ 目玉焼き ボイルウインナー スパゲッティサラダ ごま昆布 オレンジ ヨーグルト 味噌汁	おかゆ アジフライ 織キャベツ きんぴらごぼう グレープフルーツ かぼちゃの甘煮 味噌汁	おかゆ 筑前煮 鮭フレーク ★小松菜のしらすサラダ パインのヨーグルト和え ミニゼリー 味噌汁	おかゆ 親子煮 ほうれん草のごま和え ふりかけ バナナ 煮豆 味噌汁	おかゆ クリームシチュー ひじき煮 キウイフルーツ 乳酸菌飲料 チーズ	山菜うどん 白菜とじゃこの塩昆布和え いちご 麦茶
	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 ジョア	離乳食用菓子 牛乳	フルーツポンチ	離乳食用菓子 麦茶
16	17	18	19	20	21	22
	おかゆ 鮭の塩焼き 炒り豆腐 オレンジ ヨーグルト 味噌汁	おかゆ チーズオムレツ ブロッコリーサラダ キウイフルーツ さつまいものレモン煮 味噌汁	おかゆ エビフライ 織キャベツ 山菜炒め 納豆 いちご 味噌汁	おかゆ ビーンズカレー 切り干し大根の煮物 福神漬け グレープフルーツ ミニゼリー 乳酸菌飲料	一口ボックスサンド バナナ チーズ 牛乳	焼きそば もやしのごまサラダ ミニゼリー 麦茶
	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 牛乳	プリン	くるみ入りホットケーキ 牛乳	離乳食用菓子 風っ子飲料	離乳食用菓子 麦茶
23	24	25	26	27	28	29
	おかゆ 鶏の唐揚げ チップサラダ のりの佃煮 オレンジ ヨーグルト 味噌汁	おべんとうの日	おかゆ おでん 中華風たたききゅうり ふりかけ バナナ 煮豆	おかゆ 鮭のムニエル ポテトサラダ いちご ミニトマト 中華風スープ	おかゆ ベーコンシチュー ちらしサラダ キウイフルーツ チーズ 乳酸菌飲料	焼きうどん もやしのナムル風 バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 ジョア	★ミニドッグ 牛乳	離乳食用菓子 カルピスウォーター	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
30	31					
	マーボー豆腐 かむカムサラダ 鮭フレーク オレンジ ヨーグルト たまごスープ					
	離乳食用菓子 スキムミルク					

※上段は昼食、下段はおやつです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

★…鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

日	月	火	水	木	金	土
						1
						ナポリタン 野菜のやわらか煮 オレンジ 麦茶
						離乳食用菓子 麦茶
2	3	4	5	6	7	8
	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	おかゆ（5倍） 肉団子のあんかけ 野菜のやわらか煮 バナナ ミニトマト たまごスープ	おかゆ 豚肉と野菜の煮物 切り昆布炒め オレンジ 野菜スープ	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 いちご 野菜スープ
				ヨーグルト	手作りゼリー	離乳食用菓子 麦茶
9	10	11	12	13	14	15
	おかゆ 目玉焼き とうふと野菜の煮物 オレンジ ヨーグルト 味噌汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 かぼちゃの甘煮 バナナ 味噌汁	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 小松菜のしらすサラダ オレンジ 味噌汁	おかゆ 親子煮 ほうれん草のごま和え バナナ 味噌汁	おかゆ クリームシチュー ひじき煮 キウイフルーツ	山菜うどん 白菜とじゃこのやわらか煮 いちご 麦茶
	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	ヨーグルト	離乳食用菓子 イオン水	フルーツポンチ	離乳食用菓子 麦茶
16	17	18	19	20	21	22
	おかゆ 鮭の塩焼き 炒りとうふ オレンジ ヨーグルト 味噌汁	おかゆ チーズオムレツ ブロッコリーサラダ キウイフルーツ さつまいものレモン煮 味噌汁	おかゆ エビフライ キャベツのやわらか煮 山菜炒め 納豆 いちご 味噌汁	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 切り干し大根の煮物 オレンジ 野菜スープ	鯛めし とうふハンバーグ バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 オレンジ 野菜スープ
	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	プリン	くるみ入りホットケーキ ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 麦茶
23	24	25	26	27	28	29
	おかゆ 鶏の唐揚げ チップサラダ のりの佃煮 オレンジ ヨーグルト 味噌汁	おべんとうの日	おかゆ おでん アスパラのやわらか煮 バナナ	おかゆ 鮭のムニエル ポテトサラダ いちご ミニトマト 中華風スープ	おかゆ ベーコンシチュー ちらしサラダ キウイフルーツ	焼きうどん もやしのナムル風 バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 りんご果汁	ヨーグルト	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 麦茶
30	31					
	おかゆ ササミと野菜の煮物 とうふとさつまいものやわらか煮 オレンジ ヨーグルト たまごスープ					
	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁					

※上段は昼食、下段はおやつです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

日	月	火	水	木	金	土
						1
						おかゆ（10 倍） 白身魚と野菜の煮物
2	3	4	5	6	7	8
	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	おかゆ 野菜のやわらか煮	おかゆ 野菜のやわらか煮	おかゆ 野菜のやわらか煮 いちご
9	10	11	12	13	14	15
	おかゆ 野菜のやわらか煮	おかゆ 白身魚と野菜のやわらか煮	おかゆ しらす干しと野菜のやわらか煮	おかゆ 野菜のやわらか煮	おかゆ 野菜のやわらか煮	おかゆ しらす干しと野菜のやわらか煮 いちご
16	17	18	19	20	21	22
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物	おかゆ 野菜のやわらか煮	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 いちご	おかゆ 大豆と野菜の煮物	おかゆ 野菜のやわらか煮	おかゆ 野菜のやわらか煮
23	24	25	26	27	28	29
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物	おべんとうの日	おかゆ 野菜のやわらか煮	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 いちご	おかゆ 野菜の煮物	おかゆ 野菜の煮物
30	31					
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物					

※上段は昼食、下段はおやつです。
※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。