

# 予定献立表

今月の平均カロリー-398 kcal  
たんぱく質14.9g 脂質15.4g ナトリウム1.6g  
(パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。)

令和2年度  
5月号  
すぎのこ保育園

手作りおやつ♪

	献立名	未満児主食	離乳食	材 料 名	お や つ
1 金	ウインナーカレー 福神漬け ワカメゴマスープ バナナ	カレーライス	肉じゃが風 人参甘煮	ウインナー 人参 じゃがいも 玉ねぎ 福神漬け ワカメ バナナ	前 ヤクルト 後 牛乳 フレンチ-スト♪
2 土	ハムフライ オクラのおひたし 味噌ラーメン オレンジ	ゴマおにぎり	トロロオクラ 玉ねぎだし煮	ハム オクラ 豚ひき肉 人参 ニラ もやし 中華麺 なんと オレンジ	前 牛乳 後 チーズ おかし
4 月	<b>みどりの日</b>				
5 火	<b>こどもの日</b>				
6 水	<b>振替休日</b>				
7 木	野菜コロッケ 大根サラダ トマト モロヘイヤスープ ゼリー ふりかけ	ごはん	大根スープ煮 トマト甘煮	コロッケ 大根 人参 きゅうり トマト モロヘイヤ 卵 ゼリー ふりかけ	前 牛乳 後 牛乳 おかし
8 金	ほうれん草カレー 福神漬け 大根スープ パイナップル	カレーライス	シチュウ風 ほうれん草スープ煮	ほうれん草 豚肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ 福神漬け 大根 パイナップル	前 ヤクルト 後 牛乳 蒸しパン
9 土	鶏肉フリッター ごぼうサラダ けんちんうどん フルーチェ	鮭おにぎり	鶏肉やわらか煮 くたくたうどん	鶏ささみ 人参 ごぼう しいたけ 油揚げ うどん フルーチェ	前 牛乳 後 チーズ おかし
11 月	麻婆豆腐 切り干しサラダ ワカメ汁 キウイフルーツ	ごはん	中華豆腐 切り干しだし煮	豆腐 豚ひき肉 切り干大根 人参 ツナ ワカメ 豆腐 キウイフルーツ	前 牛乳 後 カルピス バナナホットケーキ
12 火	鮭ちゃんちゃん焼き おひたし 鶏汁 黄桃缶	ごはん	鮭ミルク煮 ほうれん草やわらか煮	鮭 キャベツ しめじ ビーマン 人参 ほうれん草 ごぼう 鶏肉 豆腐 黄桃缶	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 今川焼
13 水	肉豆腐 ちくわキャベツ卵とじ もやしの味噌汁 グレープフルーツ	おにぎり	肉豆腐 人参だし煮	豚肉 生揚げ キャベツ ちくわ 卵 もやし 人参 豆腐 グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 スティックパン
14 木	カルシウム納豆 ビーフン炒め 洋梨缶 ほうれん草味噌汁 アスパラサラダ	納豆ごはん	トロロ納豆 アスパラスープ煮	納豆 小松菜 ひじき しらす ビーフン アスパラ ほうれん草 豆腐 洋梨缶	前 牛乳 後 りんごゼリー
15 金	チーズカレー 福神漬け たっぷりコンス-プ バナナ	カレーライス	肉じゃが風 鶏肉だし煮	チーズ 人参 じゃがいも 玉ねぎ 福神漬け 鶏肉 コーン缶 バナナ	前 ヤクルト 後 牛乳 ミニピザ♪
16 土	シューマイ キャベツもみ タンメン キウイフルーツ	しらすおにぎり	キャベツ甘煮 人参スープ煮	シューマイ キャベツ 塩昆布 中華麺 もやし 人参 キウイフルーツ	前 牛乳 後 チーズ おかし
18 月	親子煮 肉団子 いちご 菜の花の味噌汁 インゲン胡麻和え	親子丼	鶏肉トロトロ煮 玉ねぎだし煮	鶏肉 玉ねぎ 卵 肉団子 インゲン 菜の花 人参 豆腐 油揚げ いちご	前 牛乳 後 牛乳 カステラ
19 火	たらけチャップあんかけ ナムル 肉団子スープ グレープフルーツ	ごはん	たらだし煮 ほうれん草スープ煮	たら 玉ねぎ しいたけ もやし ほうれん草 白菜 グレープフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 ビザ-スト♪
20 水	<b>春の遠足</b>	*🐻*🐻*🐻*🐻*		~全員お弁当の日です~	前 牛乳 後 りんごJ おかし
21 木	〈誕生会〉 ♪ラーメンバイキング♪ 当日をお楽しみに♡	おにぎり	さつま芋マッシュ 玉ねぎスープ煮	中華麺 もやし なんと 焼豚 卵 ワカメ ゼリー	前 牛乳 後 マミー ロルケキ
22 金	キノコカレー 福神漬け ワカメ卵スープ バナナ	カレーライス	シチュウ風 ワカメスープ煮	しめじ 人参 玉ねぎ じゃがいも 福神漬け ワカメ 鶏肉 バナナ	前 ヤクルト 後 プリン
23 土	 <b>お弁当交流デー</b> 	チャーハン	中華豆腐 キャベツだし煮	卵 豆腐 キャベツ トマト しいたけ パイン缶	前 牛乳 後 チーズ おかし
25 月	ポークチャップ サラspa エノキ変わり味噌汁 パイン缶	ごはん	くたくたパスタ 豚肉やわらか煮	豚肉 玉ねぎ レタス きゅうり パスタ えのき 人参 パイン缶	前 牛乳 後 牛乳 人参ド-ナツ♪
26 火	白身魚香草揚げ 生野菜 しめじの味噌汁 グレープフルーツ	ごはん	白身魚スープ煮 レタสดし煮	白身魚 キャベツ きゅうり しめじ 豆腐 グレープフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 ヨーグルト
27 水	キャベツあさりパスタ 三色温野菜 春雨スープ オレンジ	黒糖パン	ブロッコリー-ス-プ煮 ひき肉春雨煮	キャベツ 玉ねぎ あさり 人参 ブロッコリー 豆腐 春雨 オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 とと焼き
28 木	八宝菜 春雨酢の物 中華スープ いちご	ごはん	鶏肉トロトロ煮 人参甘煮	豚肉 白菜 人参 ハム 春雨 鶏肉 豆腐 ほうれん草 いちご	前 牛乳 後 牛乳 ジャムサンド♪
29 金	和風カレー 福神漬け 白菜スープ キウイフルーツ	カレーライス	肉じゃが風 白菜だし煮	豚ひき肉 人参 玉ねぎ 大根 レンコン まいたけ 白菜 キウイ	前 ヤクルト 後 オレンジJ カスタド-ケキ
30 土	はんぺんフライ ブロッコリー-サラダ 玉子うどん 黄桃缶	ツナおにぎり	ブロッコリー-甘煮 くたくたうどん	はんぺん ブロッコリー トマト うどん 鶏肉 玉ねぎ 黄桃缶	前 牛乳 後 チーズ おかし