

予定献立表

平成30年 5月

すぎのこ保育園

今月の平均カロリー456 kcal たんぱく質18.9g 脂質18.4g
(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。)

新メニュー★ 手作りおやつ♪

	献立名	未満児主食	離乳食	材 料 名	お や つ
1 火	キスフライ 野菜サラダ キャベツの味噌汁 みかん缶	ふりかけごはん	キャベツのくたくた煮 人参の甘煮	キスフライ キャベツ レタス きゅうり 人参 豆腐 みかん缶	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 黒糖ロール
2 水	ミートボール トマト ★レタスと春雨のサラダ たっぷりコーンスープ キウイフルーツ	クリームパン	豚肉のやわらか煮 玉ねぎのだし煮	豚肉 玉ねぎ トマト レタス 春雨 人参 コーン缶 ほうれん草 鶏肉 キウイフルーツ	前 牛乳 後 オレンジJ チョコ蒸しパン♪
3 木	憲法記念日				
4 金	みどりの日				
5 土	こどもの日				
7 月	厚焼ツナ玉子 春雨ピーナツ たらこ和え なめこ汁 いちご	ちりめんごはん	大根のだし煮 豆腐の中華煮	玉子 ツナ缶 春雨 人参 きゅうり 大根 たらこ なめこ 豆腐 いちご	前 牛乳 後 牛乳 スイートポテト♪
8 火	鮭の唐揚げ 冷しゃぶサラダ ニラの味噌汁 キウイフルーツ	なめたけごはん	鮭のだし煮 大根のくたくた煮	鮭 豚肉 大根 キャベツ きゅうり ニラ 豆腐 玉子 キウイフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 マヨパン♪
9 水	 春の遠足 				前 牛乳 後 りんごJ おかし
10 木	ずき焼き風煮 きゅうりの酢の物 はんぺんのすまし汁 黄桃缶	ふりかけごはん	白菜のとろとろ煮 玉ねぎのだし煮	牛肉 白菜 ねぎ 糸こんにゃく きゅうり わかめ カニカマ はんぺん たまねぎ 黄桃缶	前 牛乳 後 牛乳 野菜ホットケーキ♪
11 金	トマトカレー 福神漬 コブサラダ モロヘイヤスープ オレンジ	カレーライス	刻みトマト 鶏肉のやわらか煮	豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 福神漬 鶏肉 トマト きゅうり モロヘイヤ オレンジ	前 ヤクルト 後 フルーチェ♪
12 土	★フィッシュボール 大根サラダ 味噌コーンラーメン グレープフルーツ	エビおにぎり	大根のだし煮 魚の中華煮	さば缶 玉子 パン粉 大根 人参 きゅうり 中華麺 コーン缶 豚肉 グレープフルーツ	前 牛乳 後 チーズ おかし
14 月	牛丼 インゲンごま和え 大根そぼろ煮 ワカメの味噌汁 洋梨缶	牛丼	玉ねぎのだし煮 豚肉のやわらか煮	牛肉 玉ねぎ インゲン 大根 豚肉 ワカメ 豆腐 洋梨缶	前 牛乳 後 牛乳 シュガートースト♪
15 火	さばごまフライ 生野菜 うずらの甘辛煮 鶏汁 トマト キウイフルーツ	のりたまごはん	鶏肉のだし煮 刻みトマト	サバ キャベツ きゅうり うずら 鶏肉 人参 糸こんにゃく ごぼう トマト キウイフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 芋もち♪
16 水	ミートソースパグティ コーンサラダ ベーコンスープ パイナップル	ジャムサンド	くたくたパスタ 野菜スープ	豚肉 玉ねぎ パスタ コーン缶 キャベツ きゅうり ベーコン 人参 玉ねぎ パイン	前 牛乳 後 麦茶 おにぎり♪
17 木	野菜納豆 ツナ大根煮 鶏団子煮 じゃがいも汁 バナナ	納豆ごはん	ツナと芋のだし煮 鶏肉の中華あんかけ	納豆 たくあん 小松菜 ツナ缶 切干大根 人参 鶏肉 じゃがいも 玉子 バナナ	前 牛乳 後 牛乳 ★コーンフレーク♪
18 金	ビーフカレー 福神漬 えび団子スープ ★ブラマンジェ	カレーライス	肉じゃが風煮 玉ねぎのだし煮	牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 福神漬 えび団子 ほうれん草 牛乳	前 ヤクルト 後 ココア ★クリームサンド♪
19 土	 お弁当の日 	チャーハン	豆腐のだし煮 人参の甘煮	玉子 じゃがいも なたね ねぎ 豆腐 白玉麩 人参 パナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
21 月	豆腐のかーあん ちくわの玉子とじ ニラ玉汁 オレンジ	のりたまごはん	豆腐の醤油煮 キャベツのくたくた煮	豚肉 豆腐 しめじ 玉ねぎ カレー粉 ちくわ キャベツ ニラ 玉子 オレンジ	前 牛乳 後 カルピス 揚げビスケット♪
22 火	さんまの蒲焼き 生野菜 ひじき煮 豚汁 グレープフルーツ	ふりかけごはん	ひじきのやわらか煮 ごぼうのだし煮	サンマ キャベツ きゅうり ひじき 人参 豚肉 さつま揚げ ごぼう グレープフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 ★ハムドック♪
23 水	和風きのこスパグティ ブロッコリーサラダ もずくスープ いちご	ハムサンド	くたくたパスタ 刻みブロッコリー	ベーコン 椎茸 人参 しめじ えのき パスタ ブロッコリー トマト もずく 鶏肉 玉子 いちご	前 牛乳 後 ヨーグルト
24 木	【誕生会】★豆腐キナゲツ マカロニサラダ ワカメえのきスープ ホットチーズ ゼリー	鮭の炊き込みご飯	鶏肉のやわらか団子 玉ねぎの甘煮	鶏肉 豆腐 マカロニ ハム きゅうり ポテト ワカメ えのき 玉ねぎ チーズ ゼリー	前 牛乳 後 りんごJ デコロール♪
25 金	ハンバーグカレー 福神漬 スンドゥブ リンゴカスタード	カレーライス	かぼちゃの甘煮 肉じゃが風煮	豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ かぼちゃ 福神漬 ニラ 豆腐 玉子 りんご	前 ヤクルト 後 牛乳 ホットケーキ♪
26 土	揚げ焼売 コールスローサラダ きつねうどん キウイフルーツ	おかかおにぎり	キャベツのくたくた煮 くたくたうどん	シュウマイ キャベツ レタス ハム ヨーグルト 鶏肉 うどん 油揚げ キウイフルーツ	前 牛乳 後 チーズ おかし
28 月	親子煮 ほうれん草ピーナツ和え イチゴ ふのりの味噌汁 もやし中華炒め	親子丼	鶏肉の醤油煮 ほうれん草のだし煮	鶏肉 玉子 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ふのり 豆腐 もやし 豚肉 牛肉 いちご	前 牛乳 後 フルーツ白玉ヨーグルト♪
29 火	サバの味噌煮 もやしの酢の物 煮豆 大根スープ 黄桃缶	のりたまごはん	大根のだし煮 やわらか煮豆	さば 大根 ハム きゅうり 煮豆 もやし 人参 豚肉 黄桃缶	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 だらやき♪
30 水	生姜焼き もやしのナムル きゅうり漬け 沢煮椀 パイナップル	おにぎり	豚肉のやわらか煮 ごぼうのだし煮	豚肉 もやし 人参 ほうれん草 きゅうり ごぼう 椎茸 玉ねぎ パイナップル	前 牛乳 後 スープ ピザトースト♪
31 木	肉じゃが 冷奴 ほうれん草きのこ和え 大根と菊の味噌汁 グレープフルーツ	ふりかけごはん	肉じゃが風煮 豆腐のだし煮	豚肉 じゃがいも 人参 豆腐 ほうれん草 なめたけ 大根 菊 グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 豆腐ドーナツ♪
1 金	エッグカレー 福神漬 ココロサラダ ワンタンスープ オレンジ	さげごはん	さつまいもマッシュ 人参のだし煮	玉子 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ さつまいも きゅうり 鶏肉 オレンジ	前 ヤクルト 後 牛乳 シュークリーム