



すぎのこ保育園

平成29年 5月

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月	海鮮丼 いんげんのごま和え 煮豆 トーフ汁 いちご	海鮮丼	大豆の刻み 豆腐のそぼろあんかけ	ホタテ 玉ねぎ わかめ 玉子 人参 インゲン 大豆 豆腐 ねぎ いちご	前 牛乳 後 カルピス 米粉ドック
2火	サバの味噌煮 もやしの酢の物 すまし汁 キウイフルーツ	のりたまごはん	きゅうりもみ 人参の甘煮	サバ しょうが もやし ハム きゅうり はんぺん しいたけ 三つ葉 キウイフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 プリン
3水	憲法記念日				
4木	みどりの日				
5金	こどもの日				
6土	お弁当の日	さけおにぎり	さけのくたくた煮 ツナのだし煮	玉子 ベーコン 豆腐 玉麩 ねぎ パナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
8月	肉豆腐 もやしのカレー炒め ふりかけ キャベツの味噌汁 オレンジ	ふりかけごはん	豚肉の味噌煮 キャベツのくたくた煮	豚肉 豆腐 糸こんにゃく もやし ベーコン ふりかけ キャベツ 人参 油揚げ オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 ハムチーズケーキ★
9火	鮭照り焼き おひたし ツナと大根の煮物 なすの味噌汁 いちご	のりたまごはん	鮭のだし煮 ほうれん草刻み	鮭 ほうれん草 シーチキン 切干大根 人参 なす 豆腐 油揚げ いちご	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 ウィナーロール★
10水	ミートソースパゲティ ミモザサラダ たっぷりコンスープ キウイフルーツ	ハムサンド	くたくたパスタ 玉ねぎのミルク煮	豚肉 人参 スパゲティ 玉子 キャベツ きゅうり コーン缶 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 キウイフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 今川焼
11木	春の遠足				前 牛乳 後 幼児りんご シュークリーム
12金	パンプキンカレー 福神漬 三色ピクルス 白菜と肉団子のスープ 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	かぼちゃ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 福神漬 大根 きゅうり 白菜 春雨 りんご缶	前 ヤクルト 後 牛乳 ピザトースト★
13土	じゃこびーうどん ひじきサラダ 厚揚げの味噌汁 みかん缶	しらすおにぎり	ひじきのやわらか煮 くたくたうどん	しらす ひじき もやし にんじん シーチキン 厚揚げ ごぼう うどん ビーマン みかん缶	前 牛乳 後 チーズ おかし
15月	すき焼き風煮 きゅうりの酢の物 長芋の味噌汁 だし巻き玉子 いちご	ふりかけごはん	すき焼き風煮 豆腐のそぼろあんかけ	牛肉 糸こんにゃく 玉ねぎ 豆腐 きゅうり わかめ カニカマ 長芋 豆腐 玉子 いちご	前 牛乳 後 牛乳 クリームコンフェ
16火	さばごまフライ 蒸し鶏とキャベツのサラダ じゃがいも汁 キウイフルーツ	のりたまごはん	ササミとキャベツのあんかけ じゃがいもマッシュ	サバ ササミ キャベツ きゅうり じゃがいも 玉子 玉ねぎ キウイフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 コロコロゼリー★
17水	チキン南蛮 ブロッコリーサラダ レタスとベーコンのスープ パイン缶	黒糖ロール	やわらか照り焼きチキン ブロッコリー刻み	鶏肉 玉ねぎ 玉子 ブロッコリー トマト コーン缶 レタス ベーコン パイン缶	前 牛乳 後 麦茶 とと焼き
18木	【誕生会】★油林鶏 ポテト ミートマカロニ わかめごまスープ 大根サラダ ゼリー	コーンピラフ	大根の煮物 鶏肉とパスタのサラダ	鶏肉 ポテト マカロニ 玉ねぎ わかめ コーン缶 大根 人参 きゅうり ゼリー	前 牛乳 後 ジョア デコロール★
19金	星の王子様カレー 福神漬 ビーンズスープ パイナップル	カレーライス	肉じゃが風煮 豆のミルク煮	エビ ほたて いか 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 大豆 鶏肉 ベーコン パイナップル	前 ヤクルト 後 ヨーグルト
20土	ちくわ天 なす天 大根の酢の物 ★玉子うどん いちご	のりおにぎり	くたくたうどん 大根の煮物	ちくわ なす 大根 人参 きゅうり 玉子 鶏肉 玉ねぎ いちご	前 牛乳 後 チーズ おかし
22月	親子煮 煮豆 レタスと野菜のごま酢和え ぶのりの味噌汁 グレープフルーツ	親子丼	鶏肉のあんかけ風 豆腐のだし煮	鶏肉 玉子 玉ねぎ 人参 しいたけ 煮豆 レタス 野菜 ちくわ ぶのり 豆腐 グレープフルーツ	前 牛乳 後 シルメーク カスタードケーキ
23火	★赤魚の唐揚げ グリーンサラダ せんべい汁 パイン缶	ふりかけごはん	赤魚のだし煮 人参の甘煮	赤魚 レタス キャベツ きゅうり 鶏肉 人参 豆腐 ねぎ せんべい ごぼう パイン缶	前 飲むヨーグルト 後 カルピスポンチ★
24水	きのこスパゲティ コーンサラダ ミネストローネ 黄桃缶	ジャムサンド	くたくたパスタ トマトの刻み	しいたけ えのき しめじ ベーコン スパゲティ コーン缶 キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ 黄桃缶	前 牛乳 後 ぶどうゼリー
25木	オクラ納豆 厚焼玉子 春雨の酢の物 なめこ汁 パナナ	納豆ごはん	納豆刻み オクラのだし煮	オクラ 納豆 玉子 ベーコン ねぎ 春雨 ハム きゅうり なめこ 豆腐 パナナ	前 牛乳 後 牛乳 豆腐ドーナツ★
26金	ハンバーグカレー 福神漬 洋風白和え 玉子スープ いちご	カレーライス	肉じゃが風煮 白和え風	ハンバーグ じゃがいも 人参 玉ねぎ 福神漬 豆腐 ちくわ いんげん 玉子 鶏肉 いちご	前 ヤクルト 後 牛乳 フレンチトースト★
27土	はんぺんチーズ焼き 切干サラダ トマト 味噌ラーメン キウイフルーツ	人参おにぎり	ツナのだし煮 ミニラーメン	はんぺん チーズ 切干大根 ツナ缶 人参 トマト 豚肉 玉ねぎ もやし 中華麺 キウイフルーツ	前 牛乳 後 チーズ おかし
29月	チンジャオロース もやしのナムル ワカメ汁 みかん缶	しらすごはん	豚肉の炒め物 人参の甘煮	豚肉 ビーマン たけのこ もやし 人参 わかめ 豆腐 ねぎ みかん缶	前 牛乳 後 牛乳 ミニドック★
30火	タラの唐揚げ 三色サラダ 鶏汁 パナナ	のりたまごはん	タラのだし煮 豆腐のそぼろあんかけ	タラ いんげん 大根 人参 きゅうり 鶏肉 ごぼう 糸こんにゃく 板麩 ねぎ パナナ	前 飲むヨーグルト 後 麦茶 おかし
31水	牛肉コロッケ 冷しゃぶサラダ マカロニスープ オレンジ	ジャムサンド	肉じゃが風煮 くたくたパスタ	牛肉コロッケ 豚肉 人参 大根 きゅうり マカロニ ベーコン 玉ねぎ オレンジ	前 牛乳 後 マミー さつまいもドーナツ★
1木	生姜焼き ほうれん草の磯辺和え しめじかき玉汁 いちご	ふりかけごはん	豚肉の味噌煮 ほうれん草のだし煮	豚肉 生姜 ほうれん草 ごはんですよ しめじ 鶏肉 玉子 ねぎ いちご	前 牛乳 後 キラキラゼリー★

今月の平均カロリー 423kcal 平均たんぱく質17.1g 平均脂質17.3g (ごはん、パンなどの主食のカロリーは含まれておりません)

