

# 5月分 献立表

ひさほ保育園  
幼児

実施日	曜日	献立名	血や肉を作るもの 赤色	力や体温となるもの 黄色	体の調子をよくするもの 緑色	エネルギー たんぱく質
1	(金)	牛乳, オレンジ, ごはん マーボー豆腐, もやしのため 焼ギョーザ, 春雨スープ, 牛乳 フライドポテト	普通牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	米, じゃがいもでん粉, 炒め油 はるさめ 緑豆, フライドポテト 揚げ油	パレリアオレンジ・福原オレンジ, 根深ねぎ にんじん, だいずもやし, なら ぶなしめじ, チンゲンサイ, パセリ たまねぎ, 生しいたけ	631[kcal] 20.6[g]
7	(木)	牛乳, バナナ, ごはん 白身魚の野菜あんかけ ほうれん草のソテー, 魚肉ソーセイジ クリームスープ, 牛乳, 菓子, バナナ	普通牛乳, まがれい, いんげんまめ 魚肉ソーセイジ, ベーコン	米, じゃがいもでん粉 薄力粉 学校給食用, 揚げ油 炒め油	バナナ, にんじん, たまねぎ ぶなしめじ, ほうれんそう チンゲンサイ, ブロッコリー スイートコーン・ホム・冷凍	636[kcal] 27.9[g]
8	(金)	牛乳, りんご, ごはん 肉団子の甘辛煮, 高野豆腐の玉子とじ ゴマドレサダ, 味噌汁 (南瓜) 牛乳, 手作おからドーナツ	普通牛乳, 豚ひき肉, 鶏卵 凍り豆腐, いんげんまめ ハム・ロース, 油揚げ おから 新製法	米, 三温糖, じゃがいもでん粉 ブレックス粉・ホトケイ用, 揚げ油 グラニュー糖	りんご, しょうが, たまねぎ にんじん, ブロッコリー, キャベツ きゅうり, かぼちゃ, カットわかめ 葉ねぎ	654[kcal] 28.6[g]
11	(月)	牛乳, キーウイ, たけのこ御飯 きつねうどん, 白菜のおひたし 大豆とひじきの五目煮, 牛乳 わらびもち	普通牛乳, 豚肉, 油揚げ 蒸しかまぼこ, 国産だいた いんげんまめ, 焼き竹輪 きな粉・黄	米, 干しうどん, 三温糖, ごま こんにやく, キャッサバでん粉	キウイフルーツ, 新たけのこ・ゆで 根みつば, にんじん, ほうれんそう 葉ねぎ, はくさい, ぶなしめじ こまつな, ほしひじき	599[kcal] 19.7[g]
12	(火)	牛乳, パイナップル, ごはん, 牛乳 さわらの塩麹, 春雨サラダ(マヨネ) 千切り大根とぜんまい煮, けんちん汁 菓子, パイナップル	普通牛乳, さわら, 油揚げ ハム・ロース, 木綿豆腐	米, 炒め油, 三温糖 はるさめ 普通, さといも	パイナップル缶詰, にんじん 切干しだいこん, 生ぜんまい・ゆで キャベツ, きゅうり, だいこん こまつな, ごぼう	660[kcal] 24.5[g]
13	(水)	牛乳, オレンジ, ごはん, 豚の生姜焼 大根サラダ, 揚げシュウマイ 味噌汁 (じゃがいもとうすあげ) 牛乳, 人参蒸しパン	普通牛乳 豚肉 ツナ缶	米, 炒め油, 揚げ油, じゃがいも 蒸パンミックス, 三温糖	パレリアオレンジ・福原オレンジ, しょうが チンゲンサイ, にんじん, だいこん ほしめじ, きゅうり, 葉ねぎ カットわかめ, たまねぎ	644[kcal] 22.8[g]
14	(木)	牛乳, りんご, ビーフカレー マカロニサラダ, チキンナゲット, 牛乳 りんご, 菓子	普通牛乳 牛・輸入・肩・脂身付 ハム・ロース	米, じゃがいも, 炒め油, マカロニ 揚げ油	りんご, たまねぎ, にんじん しょうが, きゅうり, キャベツ	654[kcal] 17.1[g]
15	(金)	牛乳, バナナ, いなり寿し, 筑前煮 小松菜の胡麻和え, とろろ汁, 牛乳 さつまいもステイク	普通牛乳, 油揚げ, 若鶏肉・モ・皮無 いんげんまめ, 削り節, 鶏卵	米粒麦, 米, 三温糖, ごま さといも, こんにやく, ながいも さつまいも, メープルシロップ 揚げ油	バナナ, にんじん, ごぼう ぶなしめじ, こまつな, 根みつば	640[kcal] 23.1[g]
18	(月)	牛乳, みかん缶, コッペパン 鶏の竜田揚げ, 大豆のサラダ ウインナー, 豆乳かぼちゃスープ 牛乳, トッピングケーキ	普通牛乳, 若鶏肉・モ・皮付 国産だいた, ハム・ロース ウインナー, 調製豆乳, ベーコン ホイップクリーム・植物性脂肪	ロールパン, じゃがいもでん粉 揚げ油, 炒め油	温州みかん缶詰・果肉, しょうが キャベツ, きゅうり, にんじん かぼちゃ, たまねぎ パイナップル缶詰	686[kcal] 27.1[g]
19	(火)	牛乳, オレンジ, ごはん 南瓜グラタン, 野菜サラダ フライドポテト, コンソメスープ 牛乳, 菓子, オレンジ	普通牛乳, 若鶏肉・モ・皮付 パルメザンチーズ, ハム・ロース ベーコン	米, マカロニ, フライドポテト 揚げ油	パレリアオレンジ・福原オレンジ, かぼちゃ たまねぎ, にんじん, ブロッコリー キャベツ, きゅうり, チンゲンサイ パセリ, スイートコーン・ホム・冷凍	666[kcal] 20.1[g]
20	(水)	牛乳, りんご, ごはん, オムレツ 豆苗のおひたし, サツマイモの金平 もずくスープ, 牛乳, ちじみ焼	普通牛乳, 牛ひき肉, 鶏卵, ツナ缶 豚・中型・ばら・脂身付	米, 炒め油, 三温糖, さつまいも 薄力粉 1等	りんご, たまねぎ, にんじん, なら トウモロコシ, りよくとうもやし ごぼう・ゆで, 青ピーマン, 葉ねぎ もずく・塩抜き, カットわかめ	642[kcal] 25.3[g]
21	(木)	牛乳, キーウイ, ごはん, 牛乳, 菓子 さわらの黄金焼き, なんきんの甘煮 スパゲティサラダ, キーウイ 味噌汁 (豆腐とうすあげ)	普通牛乳, さわら, 鶏卵 ハム・ロース, 木綿豆腐, 油揚げ	米, 揚げ油, 薄力粉 学校給食用 三温糖 マカロニ・スパゲッティ・ゆで	キウイフルーツ, にんじん かぼちゃ, キャベツ, きゅうり カットわかめ, 葉ねぎ	661[kcal] 27.3[g]
22	(金)	牛乳, みかん缶, ごはん, 牛乳, 菓子 肉じゃが旨煮, チーズササミフライ ブロッコリーのかつお和え 味噌汁ホウレン草と大根)	普通牛乳, 牛・輸入・モ・赤 かつお節, 油揚げ, 豚ゼラチン	米, じゃがいも, 糸こんにやく 三温糖, 炒め油, 揚げ油	温州みかん缶詰・果肉, にんじん たまねぎ, ブロッコリー, だいこん ぶなしめじ, ほうれんそう, バナナ パイナップル缶詰	631[kcal] 26.1[g]
25	(月)	牛乳, りんご, 中華丼, 春巻 ひじきの煮物, なめこ汁, 牛乳 餃子ピザ	普通牛乳, 豚肉, えび, 鶏卵 油揚げ, いんげんまめ しらす干し・半乾燥, ベーコン パルメザンチーズ	米, じゃがいもでん粉, 揚げ油 三温糖, ぎょうざの皮	りんご, たまねぎ, はくさい にんじん, 青ピーマン, ほしひじき なめこ, ほうれんそう カットわかめ, 葉ねぎ	597[kcal] 25.1[g]
26	(火)	牛乳, バナナ, ごはん 鯖のケチャップ煮, かに棒の酢物 シュウマイ, 豚汁, 牛乳, 菓子 バナナ	普通牛乳, まさば かに風味かまぼこ, 豚肉 充てん豆腐, 油揚げ	米 三温糖	バナナ, しょうが, きゅうり わかめ, ごぼう・ゆで, だいこん にんじん, 葉ねぎ	663[kcal] 30.2[g]
27	(水)	牛乳, キーウイ, ごはん 芋がらと豚肉の煮物 ちくわの磯辺上げ, 納豆汁, 牛乳 ハニーカステラ	普通牛乳, 豚肉, いんげんまめ 油揚げ, 焼き竹輪, 鶏卵 挽きわり納豆	米, 三温糖, 薄力粉 1等, 揚げ油 さつまいも, ブレックス粉・ホトケイ用 はちみつ, 炒め油, 調合油	キウイフルーツ, 干しずいき にんじん, あおのり, こまつな えのきたけ	650[kcal] 19.7[g]
28	(木)	牛乳, オレンジ, ごはん 豆腐入りハンバーグ, ポテトサラダ すまし汁 (麩とわかめ), 牛乳, 菓子 オレンジ	普通牛乳, 牛ひき肉, 豚ひき肉 木綿豆腐, 鶏卵, ハム・ロース	米, パン粉 乾燥, なたね油 三温糖, じゃがいもでん粉 じゃがいも, ふ	パレリアオレンジ・福原オレンジ, たまねぎ えのきたけ, ほしめじ, にんじん 干しいたけ, きゅうり, 葉ねぎ カットわかめ, ほうれんそう	657[kcal] 24.8[g]
29	(金)	牛乳, りんご, ごはん, 牛乳 牛肉のスタミナ炒め スパニッシュオムレツ チンゲンサイ 胡麻あえ	普通牛乳, 牛・輸入・肩・脂身付 いんげんまめ, 鶏卵, ツナ缶 油揚げ, ウインナー	米, じゃがいも, ごま, 三温糖 さつまいも, ブレックス粉・ホトケイ用 揚げ油	りんご, たまねぎ, 青ピーマン にんじん, チンゲンサイ だいずもやし, ぶなしめじ, 葉ねぎ えのきたけ	657[kcal] 30.2[g]