

5月の献立表

幼保連携型認定こども園 やまびこ保育園

	献立表	材 料 名					kcal	蛋白質	献立表	材 料 名					kcal	蛋白質										
		力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする	調味料					力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする	調味料													
1	水 かき揚げ 五目豆 ほうれん草とチリメンの浸し 玉葱と豆腐の汁 牛乳 きな粉ゼリー	小麦粉 砂糖 糸こんにゃく 砂糖 胡麻 砂糖	卵 大豆 ひじき チリメン 豆腐 牛乳 寒天 きな粉	玉葱 人参 ごぼう インゲン 人参 枝豆 ほうれん草 人参 玉葱 葱	塩 醤油 醤油 和だし 醤油			17	金 三色丼 大豆のおかか煮 ほうれん草の浸し キャベツと若布の味噌汁 牛乳 じゃが芋の団子	砂糖 砂糖 砂糖 若布 牛乳	鶏ミンチ 卵 大豆 かつお節 ほうれん草 人参 キャベツ	インゲン ほうれん草 人参 キャベツ	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌 醤油 塩			574	19.7	558	25							
2	木 肉団子スープ ブロッコリーのサラダ 若さぎの磯部揚げ 牛乳 ホットケーキ	片栗粉 春雨 砂糖 胡麻 小麦粉 油 砂糖 ケーキMix バター	合挽ミンチ 若さぎ 青のり 牛乳 卵 ヨーグルト	白菜 玉葱 えのき 人参 青梗菜 ブロッコリー 人参	鶏ガラスープ 醤油 塩 醤油 コンソメ			18	土 味噌ラーメン 中華麺 南瓜の甘煮 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	もやし キャベツ 人参 青梗菜 玉葱 コーン 南瓜	鶏ガラスープ 味噌 醤油			568	23.5	572	24.3							
3	金	休 日							19	休 日																
4	土	休 日							20	月 鯖の照焼 ひじき煮 小松菜の納豆和え 切干大根の味噌汁 牛乳 シュガートースト	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 食パン バター	鯖 ひじき かつお節 納豆 うすあげ 牛乳	人参 枝豆 コーン 小松菜 人参 えのき 切干大根 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌					588	25.3						
5	日	休 日							21	火 ぎぜい豆腐 ブロッコリーとツナの浸し 白菜の甘酢 大根とキャベツの汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 食パン バター	鶏ミンチ 豆腐 卵 ブロッコリー 人参 コーン うすあげ 牛乳	玉葱 人参 インゲン 干椎茸 白菜 人参 大根 キャベツ 葱	醤油 塩 醤油 酢 和だし 醤油					609	24.7						
6	月	休 日							22	水 高岡なつぽコロッケ 春雨の甘酢 よじし もやしと若布のスープ 牛乳 野菜ゼリー	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	ウインナー 大豆 チーズ 卵 砂糖 胡麻 春雨 砂糖 ごま油 若布 牛乳 イナアガー	玉葱 小松菜 胡瓜 人参 ほうれん草 人参 もやし 野菜ジュース	塩胡椒 酢 味噌 鶏ガラスープ 醤油							562	18.2				
7	火 くこいのほりランチョ くこいのほりハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリーの胡麻和え オニオンスープ	パン粉 じゃが芋 さつま芋 マヨネーズ 砂糖 胡麻 砂糖 ケーキMix バター	合挽ミンチ 豆腐 牛乳 卵 生クリーム チョコチップ	玉葱 人参 胡瓜 ブロッコリー 人参 コーン 玉葱 人参 葱	醤油 塩 ケチャップ 塩胡椒 醤油 コンソメ 醤油			23	木 鶏とさつま芋の甘辛煮 若さぎの竜田揚げ 大豆の煮物 豆腐と卵の味噌汁 牛乳 野菜チヂミ	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉 若さぎ 大豆 とうもろこし 豆腐 卵 牛乳 鶏ミンチ	玉葱 人参 生姜 人参 インゲン 葱 玉葱 人参 ニラ	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌 醤油					558	22.6	622	30.7					
8	水 豆腐の落とし揚げ 大豆とじゃこの甘辛煮 ほうれん草のおかか和え キャベツと青梗菜の味噌汁 牛乳 オレンジゼリー	パン粉 長芋 油 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	鶏ミンチ ひじき 豆腐 卵 大豆 チリメン かつお節	ほうれん草 人参 しめじ キャベツ 青梗菜 オレンジジュース	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌			24	金 ひき肉と南瓜のカレー キャベツとみかんのサラダ 牛乳 ココアクッキー	砂糖 砂糖 砂糖	ウインナー 大豆 チーズ 卵 砂糖 胡麻 春雨 砂糖 ごま油 若布 牛乳 イナアガー	玉葱 小松菜 胡瓜 人参 ほうれん草 人参 もやし 野菜ジュース	塩胡椒 酢 味噌 鶏ガラスープ 醤油							586	18.5					
9	木 鶏のレモン醤油焼 トマトスバゲティ 小松菜とえのきの浸し 豆腐と若布のスープ 牛乳 ウインナードッグ	砂糖 オリーブ油 スバゲティ 砂糖 胡麻 油 ケーキMix	鶏肉 豆腐 若布 牛乳 ウインナー	レモン果汁 人参 玉葱 ビーマン トマト缶 小松菜 えのき もやし 人参	醤油 ケチャップ 醤油 鶏ガラスープ 醤油			25	土 じゃが芋 キャベツとみかんのサラダ 牛乳 ココアクッキー	砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉 若さぎ 大豆 とうもろこし 豆腐 卵 牛乳 鶏ミンチ	玉葱 人参 生姜 人参 インゲン 葱 玉葱 人参 ニラ	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌 醤油							554	24	573	20.4			
10	金 中華丼 若さぎの唐揚げ 小麦粉油 ほうれん草のナムル 卵スープ 牛乳 おかし	ごま油 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖	豚肉 若さぎ 卵 牛乳	人参 玉葱 白菜 キャベツ 干椎茸 青梗菜 えのき ほうれん草 もやし 人参 葱	鶏ガラスープ 醤油 コンソメ 醤油 鶏ガラスープ 醤油			26	日	休 日																
11	土 煮込みうどん 里芋の煮物 牛乳 おかし	うどん 砂糖 里芋 砂糖	鶏肉 うすあげ 牛乳	人参 椎茸 ほうれん草	和だし 醤油 醤油			27	月 赤魚の煮付 金平ごぼう ほうれん草の納豆和え 豆腐の味噌汁 牛乳 きな粉サンド	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 食パン バター	赤魚 かつお節 納豆 豆腐 牛乳 きな粉	ごぼう 人参 ビーマン ほうれん草 人参 えのき 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌							587	20.8	578	25.3			
12	日	休 日							28	火 じゃが芋のミートグラタン ブロッコリーとコーンの浸し 若布スープ 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	合挽ミンチ 牛乳 粉チーズ 若布 牛乳	玉葱 しめじ トマト缶 ブロッコリー コーン 人参	塩胡椒 ケチャップ 醤油 鶏ガラスープ 醤油									553	26.2	607	20.3
13	月 タラのごま味噌焼 高野の玉子とじ 彩りひじき 若布と玉葱の汁 牛乳 ジャムサンド	砂糖 胡麻 砂糖 砂糖 砂糖 食パン	タラ 高野豆腐 卵 ベーコン ひじき 若布 牛乳	コーン 人参 枝豆 玉葱 りんごジャム	白味噌 醤油 醤油 醤油 和だし 醤油			29	水 酢豚 さつま芋の甘煮 ひじきと小松菜のツナ和え 玉葱とキャベツのスープ 牛乳 りんごゼリー	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉 さつま芋 ひじき ツナ缶 牛乳 イナアガー	人参 玉葱 干椎茸 ビーマン バイン缶 小松菜 人参 玉葱 キャベツ 葱 りんごジュース	醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油									598	22.7	578	18	
14	火 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 菜種和え 白菜の味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖	豚肉 うすあげ かつお節 卵 牛乳	玉葱 人参 インゲン ブロッコリー 人参 もやし キャベツ 胡瓜 人参 白菜 葱	醤油 醤油 酢 和だし 味噌			30	木 豆腐と野菜の中華煮 昆布と大豆の煮物 ブロッコリーとチリメンの浸し 若布とえのきのスープ 牛乳 抹茶スコーン	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	鶏肉 豆腐 昆布 大豆 チリメン 若布 牛乳	人参 玉葱 干椎茸 キャベツ 青梗菜 小松菜 人参 玉葱 キャベツ 葱 りんごジュース	醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油									646	22.3	583	25.2	
15	水 鶏の唐揚げ フライドポテト 人参とごぼうの煮物 白和え 青梗菜スープ 牛乳 誕生日会ケーキ	小麦粉 油 フライドポテト 油 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 ケーキMix バター	鶏肉 豆腐 牛乳 卵 生クリーム	人参 ごぼう ほうれん草 人参 青梗菜 玉葱 みかん缶	塩 塩 醤油 鶏ガラスープ 醤油			31	金 きのこご飯 若さぎのカレー風味揚げ キャベツのゆかり和え かきたま汁 牛乳 パンプキンケーキ	砂糖 小麦粉 油 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	鶏肉 うすあげ 若さぎ キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり えのき 葱 牛乳 卵	しめじ 椎茸 人参 枝豆 キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり えのき 葱 南瓜	醤油 コンソメ カレー粉 和だし 醤油									570	27.8	569	24.8	

※果物  
オレンジ・バナナ・いちご

※和だし・・・いりこ、かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸  
 ※鶏ガラスープ・・・食塩、デキストリン、チキンエキス、でん粉、野菜エキス、食用油脂、こしょう、アミノ酸等  
 ※コンソメ・・・食塩、乳糖、砂糖、アミノ酸等、食用油脂、野菜エキス、でん粉、香辛料、醤油、酵母エキス、  
 ビーフエキス、チキンエキス(原材料の一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉含む)  
 ※料理によっては味醂、料理酒などを使用しています  
 ※0,1,2歳児は青魚の代わりにカレイを使用します。

※お菓子・・・自然食品  
 ※野菜等・・・旬菜を使用  
 ※食器・・・強化磁器食器使用

※延長保育のおやつ  
 月曜から土曜・・・おにぎり

☆今月の郷土料理は富山県です。  
 ◎5月15日(水)・・・誕生日メニューです。