

2021年度5月 予定献立表

おひさま岡町保育園

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (10 24)	豆ごはん(塩) 鶏手羽元のさっぱり煮 (酢、しょうゆ、みりん) 切り干し大根と豆苗のサラダ (マヨレ) おみそ汁 (みそ・にぼし)	鶏手羽元(70g) ハム(6g) わかめ(5g)	白米(38g) 三温糖 白ごま 新じゃがいも(20g)	うすいえんどう(7g) 生姜(1g)にんにく(1g) にんじん(6g)豆苗(10g) 切り干し大根(6g) 新玉ねぎ(15g)青ねぎ(2g) えのき(5g)
	マカロニあべかわ(塩)	きなこ(4g)	マカロニ(15g) 三温糖(4g)	
火 (11 25)	たけのこごはん (だし、薄口、酒) 魚のてんぷら(塩) うどときゅうりの梅和え (酢、しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ)	うすあげ(2g) 魚(55g)卵 ささみ(10g) 豆腐(10g)	白米(40g) 小麦粉 油 三温糖 フランスパン(1切れ)バター グラニュー糖(1g)	たけのこ(10g) うど(20g)きゅうり(10g) 人参(8g)梅干し(6g) きぬさや(8g)新玉ねぎ(10g) えのき(6g)
水 (12 26)		<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;">12日はお弁当日です(1歳児以上)</div> <div style="border: 2px solid green; padding: 5px; display: inline-block;">26日はお誕生会メニューです</div>		
木 (13 27)	フランスパン ポークビーンズ (ケチャップ・塩・コンソメ) キャベツとウインナーのバジル炒め (塩)	豚バラブロック肉(15g) 大豆(10g) ウインナー(10g)	フランスパン(1切れ) マカロニ(6g) 新じゃがいも(20g) サラダ油	人参(25g)新玉ねぎ(30g) スナップエンドウ(8g) しめじ(6g)ホールトマト(20g) 春きゃべつ(25g) アスパラ(4g)バジル
	梅おかかおにぎり	かつお節	白米(35g)	うめぼし(2g)
金 (14 28)	ごはん 春キャベツのハンバーグ (塩) 新じゃがいものサラダ (酢、塩) 豆苗のスープ (コンソメ、塩)	豚ミンチ(25g)牛乳 鶏ミンチ(25g)卵 ツナ(6g) ベーコン(6g)	白米(40g) パン粉 新じゃがいも(20g) 三温糖 油	春キャベツ(10g) 玉ねぎ(10g) 人参(8g) レモン うすいえんどう(8g) 豆苗(10g)人参(8g) 新玉ねぎ(15g)
	マーレトとおからのケーキ (B.P)	おから(10g) 牛乳(4cc)卵(8g)	小麦粉(10g)三温糖(5g) バター(7.5g)	マーレト
土 (1 15 29)	マーボー丼 (赤みそ・酒・とりがら) 中華スープ (とりがら) 市販菓子	木綿豆腐(50g) 豚ミンチ肉(25g) 春雨(2g)	白米(50g) 三温糖(0.5g)片栗粉(0.5g) ごま油(0.5g)	にら(4g)干しいたけ(1g) にんにく(1g)土生姜(1g) チンゲン菜(10g)きくらげ(1g) 人参(5g)

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (17 31)	ごはん 豚肉と新玉ねぎの炒め物 (しょうゆ・みりん) スナップエンドウのごまあえ (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし・みそ) そら豆クラッカー(塩)	豚ももスライス(15g) 豚バラスライス(15g) ささみ(6g) ゆば(2g) うすあげ(2g)	白米(40g) 三温糖 三温糖	新玉ねぎ(20g) 土生姜(1g) スナップエンドウ(15g) 人参(8g) しめじ(8g) 春キャベツ(15g)白ねぎ(2g) ソラマメ(10g)
火 (18)	ごはん 魚の西京焼き (白みそ・みりん・酒) 新ごぼうのきんぴら (しょうゆ・酒) すまし汁 (昆布、かつお、うすくち、塩) ふきごはんおにぎり (だし、うすくち、みりん)	魚(45g) ちりめんじゃこ(6g) 豆腐(10g) とろろ昆布(1g) うすあげ(2g)	白米(40g) 糸こんにやく(15g) 白ごま(2g)三温糖 白米(30g)	新ごぼう(15g)人参(8g) きぬさや(6g) みつば(2g) えのき(6g) ふき(10g)
水 (19)	鮭ときゅうりの混ぜ寿司 (酢、塩) 厚揚げとアスパラのみそ炒め (みそ、しょうゆ、みりん) すまし汁 (昆布、かつお、うすくち、塩) フライド新じゃが(塩) 焼きそら豆	鮭(20g) 卵(10g) ハム(8g) 厚揚げ(15g)	白米(40g) 三温糖 三温糖 麩(2g)	きゅうり(10g) 青じそ(2g) アスパラ(15g)しいたけ(8g) にんじん(8g) 春大根(10g) しめじ(8g)みつば(2g) そらまめ(20g)
木 (6 20)	ごはん 肉じゃが (だし・しょうゆ・みりん) おみそ汁 (にぼし・みそ) ジャムサンド	豚もも肉(35g) 平天(6g)	白米(42g) 新じゃがいも(30g) 糸こんにやく(10g) 三温糖	新玉ねぎ(30g)人参(25g) うすいえんどう(7g) ふき(6g)新玉ねぎ(15g) えのき(6g)
金 (7 21)	ごはん 焼き魚(塩) 高野豆腐の煮物 (だし、うすくち、みりん、酒) すまし汁 (かつお、昆布、うすくち、塩) 春キャベツの炒飯 (しょうゆ、塩)	魚(45g) 高野豆腐(10g) ささみ(8g)	白米(40g) 三温糖 白米(30g)	人参(6g)しいたけ(8g) きぬさや(8g) 小松菜(10g) なめこ(8g)えのき(8g) 春キャベツ(10g)人参(5g) にんにく(1g)玉ねぎ(6g)
土 (8 22)	やきそば (ソース) おみそ汁 (にぼし、みそ) 市販菓子	豚バラスライス(15g) ちくわ(8g)花かつお 木綿豆腐(20g) わかめ乾(0.2g)	焼きそば(1/2玉) 油	春キャベツ(20g)人参(5g) 新玉ねぎ(10g)青ネギ(2g) しいたけ(6g) 青ねぎ(2g)きぬさや(6g) えのき(5g)

5月の平均摂取栄養量 エネルギー 571 kcal たんぱく質 24 g 脂質 18.3 g 塩分 2.3 g

