

2019年 5月

## 予定献立表

月		火	水	木	金	土
			1 即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念の日	4 みどりの日
6 振替休日	7 きのこご飯 豆腐ちゃんぷるー 大根と人参の味噌汁 オレンジ  きなこトースト 保育園ミルク	8 胚芽ご飯 お魚ハンバーグ ゴーヤーチャンプルー 豆苗スープ オレンジゼリー  バナナ クラッカー むぎちゃ	9 胚芽ご飯 魚の有馬焼き 南瓜のそぼろあんかけ 青梗菜とエノキの味噌汁 型抜きチーズ  たかはしもち 豆乳	10 スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ オニオンスープ バナナ  鮭おにぎり むぎちゃ	11 大豆ご飯 もやしの味噌汁 肉じゃが オレンジ  やきいも 保育園ミルク	
13 もずく丼 ゆし豆腐 大根のレモン漬け バナナ  ごまラスク 保育園ミルク	14 胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き 拌三絲 なめこの味噌汁  冷しぜんざい リンゴ	15 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 くーぶいりちー アーサ汁 鉄ゼリー  どらやき 味付けいりこ 保育園ミルク	16 おべんとう   じゃがいもチーズケーキ オレンジ むぎちゃ	17 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト  わかめおにぎり むぎちゃ	18 昆布ごはん じゃがいもの味噌汁 胡瓜とわかめの酢の物  五穀かりんとう 豆乳 バナナ	
20 胚芽ご飯 麻婆豆腐 グリーンサラダ かき卵汁  ちんすこう ブルー 保育園ミルク	21 胚芽ご飯 和風ハンバーグ きんぴら炒め コーンスープ バナナ  もずくのひらやーちー むぎちゃ	22 胚芽ご飯 鶏肉の南蛮漬け 春雨ナムル 大根の味噌汁  ひじきスティック 豆乳 オレンジ	23 焼きそば ブロッコリーのおかか和え 豆腐とコーンのスープ 型抜きチーズ  スイートポテト 保育園ミルク	24 胚芽ロール 鮭のグラタン キャベツサラダ 野菜スープ バナナ  おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	25 胚芽ご飯 野菜チャンプルー とろろ昆布汁 バナナ  はと麦おこし 保育園ミルク ブルー	
27 納豆ご飯 ちむしんじ 切干しいりちー  フルーツ白玉 味付けいりこ むぎちゃ	28 胚芽ご飯 魚の西京焼き 春野菜炒め ツグとI片の味噌汁  野菜ブリッツ 保育園ミルク	29 胚芽ご飯 豆腐の肉味噌あんかけ 人参しりしりー 豆苗の味噌汁 パイナップル  紫芋チップ ブルー 保育園ミルク	30 胚芽ご飯 豚の生姜焼き からし菜炒め 豆腐の清し汁 オレンジ  黒糖くずもち 豆乳	31 カレーライス 胡瓜とわかめの酢の物 もずく汁 型抜きチーズ  きなこクッキー バナナ むぎちゃ		

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2019年 5月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	水								
2	木								
3	金								
4	土								
5	日								
6	月								
7	火	鶏肉 沖縄豆腐 豚肉 みそ きな粉 保育園ミルク	精白米 本みりん 炒め油 食パン 有塩バター 三温糖	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 根みつば 人参 キャベツ 大根 ねぎ 果物	601	28.3	12	361	2.8
8	水	鱈 沖縄豆腐 麩 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 卵 ヲンガラ クラッカー	玉葱 人参 トマト もやし トウモロコシ しめじ 果物	471	17.5	10.7	70	1.8
9	木	鯖 豚挽肉 みそ 型抜きチーズ きな粉 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 サラダ油 三温糖 片栗粉 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	生姜 にんにく 西洋南瓜 玉葱 人参 えのき	629	23.8	27.6	201	4.5
10	金	合挽肉 豚肉 鮭	スパゲッティ 無塩バター オリーブ油 サラダ油 片栗粉 精白米 油	玉葱 人参 トマト にんにく ブロッコリー 人参 トウモロコシ 胡瓜 しめじ 果物 ほう菜	550	18.8	11.8	68	3
11	土	国産大豆 鶏肉 みそ 豚肉 保育園ミルク	精白米 おつゆ麩 じゃがいも 本みりん 三温糖 油 やきいも	干しひじき 人参 トウモロコシ もやし ねぎ 玉葱 人参 しらたき 果物	563	22.3	9.8	327	2.6
12	日								
13	月	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 食パン 炒り胡麻 有塩バター	もずく 人参 生姜 ねぎ 大根 胡瓜 レンコン レンコン汁 果物	652	25.3	17.9	348	2.6
14	火	卵 卵 卵 沖縄豆腐 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 春雨 胡麻 ごま油 三温糖 金時豆 黒砂糖 粒 白玉粉 押麦	人参 トウモロコシ 胡瓜 もやし 人参 なめこ ねぎ 果物	535	21.3	8.5	197	3.7
15	水	鶏肉 豚肉 ちくわ 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 本みりん 鉄ゼリー たらこ	刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 トウモロコシ ねぎ	594	30.8	14.4	508	5
16	木	卵 卵	じゃがいも 生クリーム 上白糖 薄力粉	レンコン汁 果物	133	2.9	7.5	27	0.3
17	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 卵 固形コラーゲン	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	昆布 玉葱 花人参 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 糸きりわかめ	511	22.4	8.7	159	2.1
18	土	豚肉 みそ 豆乳	精白米 サラダ油 じゃがいも 三温糖 五穀かりんとう	昆布 人参 玉葱 みつ葉 胡瓜 乾燥わかめ トマト 果物	434	13.7	9.5	91	2.9
19	日								
20	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 オリーブ油 薄力粉 油	人参 長ねぎ トウモロコシ 生姜 にんにく キャベツ ブロッコリー 胡瓜 ねぎ ブルック	705	26.7	24	366	2.8
21	火	鶏肉 沖縄豆腐 卵 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 本みりん 胡麻 三温糖 サラダ油 片栗粉 薄力粉 なたね油	玉葱 トマト 人参 しらたき トウモロコシ 人参 トウモロコシ 果物 もずく	547	18.4	16.4	115	2.5
22	水	鶏肉 みそ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 グラニュー糖 緑豆春雨 ごま油 三温糖 ひじきスティック	人参 人参 もやし 胡瓜 大根 乾燥わかめ ねぎ 果物	475	21.5	14.9	89	3
23	木	豚肉 削り節 絹ごし豆腐 型抜きチーズ 卵 保育園ミルク	ゆで中華麺 油 三温糖 片栗粉 さつま芋 無塩バター 生クリーム	人参 キャベツ 玉葱 人参 青のり ブロッコリー トマト 胡瓜 トウモロコシ みつ葉	550	28.7	14	423	2.2
24	金	鮭 普通牛乳 卵 卵 卵 みそ	胚芽ロール 油 薄力粉 有塩バター オリーブ油 三温糖 じゃがいも 精白米	玉葱 しめじ キャベツ トウモロコシ 人参 人参 玉葱 ねぎ 果物 焼きのり	648	22.7	13.7	145	1.4
25	土	豚肉 絹ごし豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 おこし	キャベツ 人参 玉葱 人参 生椎茸 とろろ昆布 みつ葉 果物 ブルック	505	17.5	6.9	301	1.3
26	日								
27	月	挽きわり納豆 豚肉 豚肉 みそ 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 炒め油 白玉 上白糖	のり佃煮 にんにく 人参 玉葱 ねぎ 切り干し大根 干椎茸 こんにゃく トウモロコシ 果物 ほう菜 人参 黄桃缶	500	19.3	8.8	115	3.7
28	火	鮭 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 サラダ油 薄力粉 有塩バター 白ごま	生姜 キャベツ ゆでたけのこ 人参 生しいたけ トウモロコシ しめじ えのき ねぎ 人参	518	25	11.5	318	1.9
29	水	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 油揚げ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 サラダ油 紫芋チップ	人参 生姜 長ねぎ 人参 人参 玉葱 トウモロコシ しめじ ブルック	519	21	14.1	347	2.5
30	木	豚肉 卵 木綿豆腐 きな粉 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 炒め油 黒砂糖粉 いも	玉葱 生姜 ほう菜 キャベツ もやし 人参 えのき ねぎ 果物	572	25.2	19.9	172	4.7
31	金	豚肉 卵 ちくわ 型抜きチーズ きな粉 卵	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター 三温糖 片栗粉 グラニュー糖	人参 西洋南瓜 玉葱 りんご 人参 人参 胡瓜 トマト 乾燥わかめ おきなわもずく 生姜 果物	639	19.2	17.7	156	2.1

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。