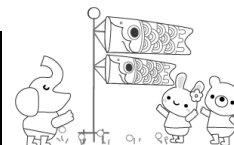


2020年5月

献立表

こばとの森保育園

日 曜	献立名	おやつ	延長補食	材料名(昼食・軽食)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 29	中華おこわ かぼちゃ桜えび炒め 春雨スープ	きな粉サンド クラッカー くだもの 牛乳	おにぎり 麦茶	白米、食パン、もち米、 なたね油、てんさい糖、 マーガリン、片栗粉、 はるさめ、ごま油	牛乳、とり肉、 蒸し大豆、きなこ、 干しえび	いちご、かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、 チンゲンサイ、干しいたけ、 しょうが	562 kcal 17.8 g 16.8 g 2.3 g
2 16 30 土	焼きうどん(ツナ) じゃがいものそぼろ煮 わかめスープ バナナ	しらすおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	市販菓子 麦茶	ゆでうどん、さつまいも、 白米、じゃがいも、 なたね油、ごま油、 てんさい糖	ぶた肉、ツナ、 しらす干し	バナナ、みかん、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 こまつな、カットわかめ	512 kcal 10.3 g 9.0 g 1.7 g
18 月	ごはん(雑穀入り) タンドリーかじき コールスローサラダ トマト えのきのみそ汁	コーン蒸しパン きな粉棒 くだもの 牛乳	おにぎり 麦茶	白米、小麦粉、てんさい糖、 なたね油	牛乳、かじき、きなこ、 みそ、ヨーグルト、 油あげ	りんご、トマト、キャベツ、 たまねぎ、えのきだけ、 とうもろこし、にんじん、 きゅうり、ニンニク、しょうが	521 kcal 19.7 g 12.8 g 1.3 g
19 火	ごはん(雑穀入り) 鶏肉とじゃが芋の煮物 こまつなのおかかあえ 豆腐のみそ汁	メープルトースト 煮豆 くだもの 牛乳	おにぎり 麦茶	白米、食パン、じゃがいも、 しらたき、マーガリン、 メープルシロップ、 なたね油、てんさい糖	牛乳、とり肉、豆腐、 みそ、金時豆、 かつお節	バナナ、たまねぎ、こまつな、 にんじん、ねぎ、なめこ	538 kcal 18.1 g 12.9 g 1.8 g
20 水	ごはん(雑穀入り) あじの天ぷら 春野菜ゆかり和え さつま芋煮 そうめんのすまし汁	ごへいもち そら豆 くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米、さつまいも、 なたね油、干しとうめん、 小麦粉てんさい糖	あじ、みそ、ごま	みかん、そらまめ、たまねぎ、 ブロッコリー、キャベツ、 にんじん、こまつな	509 kcal 16.9 g 10.0 g 1.7 g
7 21 木	わかめごはん きゃべつ豆腐ハンバーグ 切干若布ツナサラダ おふのみそ汁	フルーツポンチ ポップコーン 牛乳	おにぎり 麦茶	白米、ポップコーン、 なたね油、パン粉、おふ	牛乳、ぶた肉、豆腐、 みそ、ツナ	バナナ、たまねぎ、みかん、 キャベツ、りんご、こまつな、 えのきだけ、にんじん、 だいこん、カットわかめ	503 kcal 16.9 g 17.2 g 1.8 g
8 22 金	ごはん(雑穀入り) 厚揚げかき油炒め 中華サラダ コーンスープ(卵無し)	みそポテト レーズン くだもの 牛乳	パン 麦茶	白米、じゃがいも、 なたね油、小麦粉、 てんさい糖	牛乳、厚揚げ、みそ	バナナ、とうもろこし、もやし、 たまねぎ、だいこん、ねぎ、 だけのご、きゅうり、にんじん、 にら	500 kcal 15.0 g 16.1 g 1.3 g
9 23 土	ロールパン 豆乳シチュー ブロッコリーピクルス みかん1/8	茶飯おにぎり(ツナ) 芋けんぴ くだもの 麦茶	市販菓子 麦茶	さつまいも、パン、白米、 てんさい糖、なたね油	豆乳、ぶた肉、ツナ、 粉チーズ	バナナ、みかん、かぼちゃ、 にんじん、たまねぎ、 ブロッコリー	583 kcal 16.6 g 16.5 g 1.2 g
11 25 月	ごはん(雑穀入り) ぶたのしょうが焼き ひじき炒め いんげんごまあえ じゃが芋のみそ汁	チキンピラフおにぎり 揚げマカロニ くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米、じゃがいも、 なたね油、マカロニ、 しらたき、てんさい糖	ぶた肉、とり肉、みそ、 油あげ、ごま	りんご、たまねぎ、にんじん、 いんげん、ひじき、 ニンニク、しょうが	543 kcal 18.1 g 14.5 g 1.5 g
12 26 火	ごはん(雑穀入り) さわら西京焼き きんぴらごぼう 小松菜のり和え まいたけのすまし汁	レーズンスコーン 田作り風いりこ くだもの 牛乳	おにぎり 麦茶	白米、小麦粉、マーガリン、 てんさい糖、なたね油	牛乳、さわら、豆乳、 白みそ、にぼし、ごま	いちご、こまつな、たまねぎ、 ごぼう、まいたけ、にんじん、 しょうが、カットわかめ、のり	529 kcal 19.1 g 17.7 g 1.2 g
13 27 水	ドライカレー じゃこサラダ かぶとマカロニのスープ	りんご寒 シュガートースト くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米、食パン、マーガリン、 小麦粉、マカロニ、 てんさい糖、なたね油	ぶた肉、ベーコン、 しらす干し	みかん、たまねぎ、キャベツ、 ピーマン、にんじん、かぶ、 きゅうり、ニンニク、しょうが	524 kcal 15.7 g 15.4 g 1.9 g
14 28 木	ごはん(雑穀入り) さけのごまだれ焼き 切干大根煮 きゅうりの浅漬け きゃべつのみそ汁	和風パスタ 芋けんぴ くだもの 麦茶	パン 麦茶	さつまいも、白米、 てんさい糖、マカロニ、 なたね油	さけ、みそ、油あげ、 ツナ、ごま	いちご、たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、 だいこん、のり	501 kcal 17.4 g 10.8 g 1.4 g



★当日に延長保育を申し込む場合は補食の準備がありますのでなるべく4時半までにご連絡ください。延長補食はくだものまたは市販菓子がつきます。

★延長に使用する菓子は生協やオーガニックショップで購入しています。基本的に卵・乳製品を含まないものです。

★土曜保育の出欠の連絡は早めをお願いします。

★食材の都合や調理上の都合により献立をすることがあります。

★今月の果物
バナナ、いちご
りんご、みかん

★食材の主な産地
さわら—富山県
鮭—北海道
かじき—和歌山県
あじ—千葉県
豚肉—茨城県
鶏肉—宮城県
白米—長野県