

2021年5月



## 献立表



こぼとの森保育園



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 土	豚丼 かぼちゃの煮物 かぶのみそ汁	ラスク クラッカー くだもの 牛乳	市販菓子	米、食パン、てんさい糖、サラダ油	牛乳、豚肉、米みそ	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、人参、かぶ、しょうが	696 kca 23.2 g 21.4 g 2.2 g
17 月	ごはん さわらの玉ねぎソース ひじき煮 小松菜海苔あえ 豆腐となめこのみそ汁	大豆ときな粉のクッキー ポップコーン くだもの 牛乳	おにぎり	米、小麦粉、片栗粉、サラダ油、てんさい糖、ポップコーン	大豆、牛乳、さわか、きなこ、豆腐、米みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、もやし、こまつな、なめこ、さやえんどう、ひじき、きざみのり	749 kca 27.5 g 28.0 g 1.6 g
18 火	わかめごはん 鶏肉と厚揚げのみそ炒め ブロッコリーボン酢 お麩と三つ葉のすまし汁	ココア揚げパン レーズン くだもの 牛乳	お焼き	米、ロールパン、サラダ油、てんさい糖、ごま油、麩、片栗粉、きび、あわ	牛乳、生揚げ、鶏肉、米みそ	りんご、たまねぎ、キャベツ、人参、ほしぶどう、ねぎ、ブロッコリー、三つ葉	625 kca 21.0 g 21.5 g 2.6 g
19 水	ごはん 鮭のふわとろ蒸し いんげんのごま和え 土佐炒め 春キャベツのみそ汁	しらすおにぎり あみえび くだもの 麦茶	パン	米、長芋、サラダ油、片栗粉、きび、押麦、てんさい糖	鮭、木綿豆腐、米みそ、油揚げ、あみえび、しらす干し、白すりごま	みかん、もやし、たまねぎ、きゃべつ、にんじん、こんぶ	451 kca 19.8 g 8.1 g 1.8 g
6 20 木	ごはん じゃが芋の焼きコロッケ コールスローサラダ 筍とえのきのみそ汁	おはぎ いもけんぴ くだもの 麦茶	パン	米、さつまいも、じゃがいも、もち米、パン粉、てんさい糖、サラダ油、おしむき、きび	ぶたにく、きなこ、米みそ	りんご、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、たけのこ、きゅうり	622 kca 16.5 g 14.9 g 1.4 g
7 21 金	パリパリ春雨丼 三色ナムル わかめスープ	フルーツポンチ チーズラスク 牛乳	おにぎり	こめ、食パン、餃子の皮、アレルギー用マーガリン、サラダ油、春雨、てんさい糖、片栗粉	牛乳、ぶた肉、粉チーズ、白いりごま	りんごジュース(果汁100%)、バナナ、たまねぎ、みかん(缶)、りんご、小松菜、にんじん、もやし、ピーマン	569 kca 17.6 g 17.9 g 2.0 g
8 22 土	ロールパン 豆乳シチュー マカロニサラダ くだもの	鮭わかめおにぎり きな粉棒 くだもの 麦茶	市販菓子	じゃがいも、米、ロールパン、マカロニ、小麦粉、サラダ油、ごま油	豆乳、鶏肉、きなこ、鮭、白すりごま	たまねぎ、りんご、バナナ、人参、ホールコーン、きゅうり、あおのり	561 kca 17.8 g 14.2 g 1.7 g
10 24 月	チキンカレー ブロッコリーピクルス コーンスープ	バナナケーキ チーズ くだもの 牛乳	おにぎり	米、じゃが芋、小麦粉、サラダ油、てんさい糖	牛乳、鮭、鶏肉、豆乳、粉チーズ	りんご、たまねぎ、人参、クリームコーン(缶)、ブロッコリー、バナナ、トマト(缶)、コーンコーン	625 kca 21.5 g 18.6 g 1.8 g
11 25 火	ごはん かじきのしょうが照り焼き 切干大根煮 アスパラの塩昆布和え もやしのみそ汁	きびだんご 田作り風いりこ くだもの 麦茶	パン	米、さつまいも、じゃが芋、サラダ油、てんさい糖、片栗粉、押麦、きび	かじき、米みそ、高野豆腐、きなこ、白いりごま	みかん、もやし、たまねぎ、きゃべつ、にんじん、こんぶ、グリーンアスパラガス、玉ねぎ、もやし、にんじん、切干大根、しょうが	407 kca 17.4 g 9.3 g 1.8 g
12 26 水	ごはん 豚肉のごま焼き みそこんにゃく 春キャベツのゆかり和え 鶏ごぼう汁	かぼちゃスコーン パリパリせんべい くだもの 牛乳	おにぎり	米、小麦粉、てんさい糖、サラダ油、押麦、きび	牛乳、ぶた肉、鶏肉、豆乳、米みそ、白すりごま	みかん、大根、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、人参、かぼちゃ、しょうが	583 kca 21.0 g 18.7 g 1.7 g
13 27 木	ごはん あじの磯辺揚げ きゅうりの浅漬け 人参しりしり しめじのみそ汁	あけほのおにぎり そら豆 くだもの 麦茶	パン	米、サラダ油、小麦粉、てんさい糖、片栗粉、押麦、きび、	あじ、ツナ缶、米みそ、ベーコン	りんご、きゅうり、人参、そら豆、たまねぎ、もやし、しめじ、あおのり	516 kca 18.6 g 13.0 g 1.7 g
14 28 金	中華おこわ ごまサラダ チンゲン菜のスープ	みたらしまカロニ せんべい くだもの 麦茶	お焼き	米、もち米、マカロニ、サラダ油、てんさい糖、ごま油、白ねりごま	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ缶、	バナナ、チンゲン菜、たけのこ、キャベツ、もやし、人参、しいたけ、しょうが	548 kca 16.5 g 18.8 g 2.0 g

★当日に延長保育を希望される方は補食の準備がありますので、16時30分までにご連絡ください。

★延長おやつで提供するお菓子は、生協やオーガニックショップで購入しています。

★食材の都合により、献立が変わることがございます。



<今月の果物>  
りんご、みかん、バナナ、メロン

★食材の主な産地  
さわか—福岡県  
あじ—長崎県  
鮭—北海道  
かじき—和歌山県  
豚肉—茨城県  
鶏肉—宮崎県  
白米—長野県