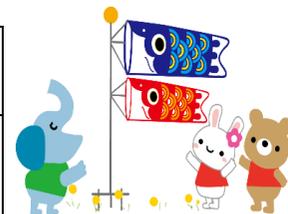


2023年5月

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 月	ごはん まいたけのみそ汁 かじき玉ねぎソース（1日） かじきみそ焼き（15.29日） ごぼう揚げ 春キャベツのごま和え	チキンピラフおにぎり クラッカー くだもの 麦茶	お好み焼き	米、押麦（七分つき）、なたね油、 てんさい糖、小麦粉、きび（精白 粒）、あわもち、白ねりごま	かじき、とうふ（木綿豆腐）、 鶏肉（ひき肉）、白すりごま	みかん、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、ま いたけ、人参、こまつな、ほうれん草	543 kcal 18.2 g 14.2 g 1.7 g
2 16 30 火	中華おこわ（2.16日） マーボー豆腐丼（30日） 春雨サラダ おかひじきのスープ	かぶと春巻き（2日） ハッシュドポテト（16.30日） ポップコーン くだもの 牛乳	おにぎり	米、春巻きの皮、なたね油、もち 米、片栗粉、ポップコーン、春雨、 ごま油、てんさい糖	牛乳、鶏肉（若鶏もも）、ツナ （油漬油）、しらす干し、かつ お節	りんご、もやし、たまねぎ、たけのこ、 キャベツ、バナナ、人参、きゅうり、おか ひじき、干し椎茸、しょうが	498 kcal 14.7 g 22.1 g 1.9 g
17 31 水	ごはん じゃが芋のみそ汁 鶏肉の磯辺揚げ かぶの浅漬け 切干大根煮	オレンジゼリー ジャムサンド 牛乳	焼き芋	米、食パン、じゃがいも、なたね 油、小麦粉、てんさい糖、押麦（七分 つき）、きび（精白粒）、あわもち	とり肉（若鶏もも）、みそ、油 あげ、牛乳	たまねぎ、かぶ、にんじん、かぶ（葉）、 切り干しだいこん、寒天粉、あおのり	523 kcal 21.3 g 15 g 1.7 g
18 木	鮭と小松菜の混ぜご飯 高野豆腐のみそ汁 じゃが芋のそぼろあん くだもの	あべかわマカロニ 煮豆 くだもの 牛乳	パンケーキ	米、じゃがいも、マカロニ、粉黒 糖、てんさい糖、なたね油、片栗粉	牛乳、さけ、とり肉（ひき 肉）、みそ、金時まめ（乾）、き なこ、とうふ（高野豆腐）、白い りごま	みかん、バナナ、たまねぎ、だいこん、こ まつな、しめじ	522 kcal 19.7 g 9.7 g 1 g
19 金	ごはん なめこのみそ汁 ポークチャップ じゃこサラダ	黒糖みそ蒸しパン レーズン くだもの 牛乳	おにぎり	米、小麦粉、黒糖、なたね油、押麦 （七分つき）、きび（精白粒）、あわ もち	牛乳、ぶた肉（もも）、みそ、し らす干し	りんご、キャベツ、たまねぎ、なめこ、干 しぶどう、ねぎ、ピーマン、きゅうり、 カットわかめ	526 kcal 19.1 g 18.2 g 1.7 g
6 20 土	焼きうどん 豆腐スープ きゅうりスティック くだもの	ゆかりおにぎり せんべい くだもの 麦茶	市販菓子	ゆでうどん、米、なたね油、ごま油	とうふ（木綿豆腐）、ツナ（油漬 缶）、しらす干し、かつお節	りんご、バナナ、たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、カットわかめ、	410 kcal 9.3 g 7 g 1.9 g
8 22 月	グリーンピースご飯 しめじのみそ汁 じゃがいも焼きコロッケ きゅうりピクルス	きなこおはぎ 芋けんぴ くだもの 麦茶	パン	米、さつまいも、じゃがいも、てん さい糖、米（もち米）、パン粉、な たね油、サラダ油、押麦（七分つ き）、きび（精白粒）、あわもち	ぶた肉（ひき肉）、きなこ、み そ	りんご、たまねぎ、きゅうり、もやし、グ リンピース、しめじ、にんじん	592 kcal 14.4 g 10.6 g 1.5 g
9 23 火	ごはん 新玉ねぎのみそ汁 あじのから揚げ 土佐炒め キャベツのゆかり和え	三角ラスク 田作り風いりこ くだもの 牛乳	おにぎり	米、食パン、糸こんにゃく、なたね 油、てんさい糖、なたね油、片栗 粉、押麦（七分つき）、きび（精白 粒）、あわもち、ごま油	牛乳、あじ、みそ、白いりご ま、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこ ん、しょうが	558 kcal 20.5 g 20.3 g 1.9 g
10 24 水	わかめごはん かぶのみそ汁 春キャベツのハンバーグ アスパラとじゃが芋のソテー もやしのナムル	冷やしきつねうどん せんべい くだもの 麦茶	パン	米、ゆでうどん、じゃがいも、なた ね油、パン粉、押麦（七分つき）、き び（精白粒）、あわもち	ぶた肉（ひき肉）、みそ、油あ げ	りんご、たまねぎ、キャベツ、もやし、に んじん、グリーンアスパラガス、かぶ （葉）、かぶ、にら、ねぎ、カットわか め、	477 kcal 15.4 g 14.2 g 1.9 g
11 25 木	ごはん もやしのみそ汁 さわらのごま照り焼き ひじき煮 きゅうりのおかか和え	茶飯おにぎり 揚げマカロニ くだもの 麦茶	フライドポテト	米、マカロニ、なたね油、しらた き、押麦（七分つき）、てんさい糖、 きび（精白粒）、あわもち	さわら、ツナ（油漬缶）、み そ、油あげ、白すりごま、かつ お節	みかん、きゅうり、たまねぎ、もやし、に んじん、ひじき、カットわかめ	472 kcal 17.4 g 13.2 g 1.4 g
12 26 金	カレーライス キャベタマスープ スナップエンドウサラダ	フルーツボンチ クラッカー そら豆 牛乳	おにぎり	米、じゃがいも、小麦粉、なたね油	牛乳、とり肉（若鶏もも）、 ベーコン	バナナ、たまねぎ、そらまめ、にんじん、 トマト缶、キャベツ、りんご、スナップえ んどう、ニンニク、しょうが	503 kcal 16.7 g 12.8 g 2 g
13 27 土	ピビンバ丼 わかめスープ くだもの	ホットドック レーズン くだもの 牛乳	市販菓子	米、ロールパン、なたね油、てんさ い糖、ごま油、なたね油	牛乳、ぶた肉（ロース・赤肉）、 ウインナー、白すりごま	バナナ、みかん、もやし、干しぶどう、ね ぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわか め、ニンニク、しょうが	538 kcal 20.5 g 15.2 g 1.8 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

＜食材の主な産地＞
さわら—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
米—長野県