

# 2020年5月 幼児食予定献立表

日	曜日	献立	材料	おやつ	材料	
1	金	★こどもの日★ ピザ、コンソメスープ このほのハンバーグ フロッキー、人参クラッシュ フルーツポンチ 五つうどん さつま芋の甘煮 フルーツ	米・ツナ・人参・玉葱・ドライパセリ 白菜・玉葱 豚挽肉・豆腐・玉葱・片栗粉・グリーンピース・クチャップ・ソース・じゃが芋 ブロccoli・マヨドレ・人参 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁 うどん・豚肉・白菜・大根・人参・油揚げ・干し椎茸 さつま芋 フルーツ	からいおにぎりトマトパイゼ 香葱きの皮・さつま芋 豆乳	麦茶	麦茶
2	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ ナムル フルーツ	米・豆腐・にんにく・生姜・豚挽肉・長葱・クチャップ・片栗粉・ごま油 わかめ・長葱 もやし・胡瓜・ごま油・胡麻 フルーツ	麦茶	麦茶	麦茶
3	日	ごはん コンソメスープ たらのフリッター ひじきのサラダ フルーツ	米 白菜・長葱 たら・小麦粉・ベーキングパウダー・ソース・アスパラ ひじき・胡瓜・玉葱・コーン・マヨドレ フルーツ	麦茶	麦茶	麦茶
4	月	わかめごはん 味噌汁 松風焼香 青梗菜の唐辛和え フルーツポンチ	米・わかめごはんの素 油揚げ・えのき 鶏挽肉・豆腐・玉葱・干し椎茸・人参・生姜・片栗粉・胡麻 青梗菜・人参・海苔 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	麦茶	麦茶	麦茶
5	火	にゅうめん ツナじゃが フルーツ	そうめん・豚肉・大根・人参・しめじ ツナ・じゃが芋・玉葱・ドライパセリ フルーツ	麦茶	麦茶	麦茶
6	水	ビビンバ丼 春雨スープ 大根の中華和え フルーツ	米・豚挽肉・もやし・人参・ほうれん草・ごま油 春雨・青梗菜 大根・胡瓜・ごま油・トマト フルーツ	麦茶	麦茶	麦茶
7	木	ナポリタン コンソメスープ ブロccoliサラダ フルーツポンチ	スパゲティ・鶏肉・玉葱・ピーマン・マッシュルーム・クチャップ ほうれん草・コーン ブロccoli・人参 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	麦茶	麦茶	麦茶
8	金	鶏そぼろ丼 味噌汁 ひじきの煮物 フルーツ	米・鶏挽肉・玉葱・人参・万能葱 白菜・もやし ひじき・人参・油揚げ・縮ぎや・干し椎茸 フルーツ	麦茶	麦茶	麦茶
9	土	鮭ちらし寿司 味噌汁 高野豆腐の煮物 フルーツ	米・鮭・人参・干し椎茸・海苔 しめじ・小松菜 高野豆腐・人参・里芋・いんげん フルーツ	麦茶	麦茶	麦茶
10	日	ごはん 豚汁 かれないの鶏焼き風 いんげんの胡麻和え フルーツ	米 豚肉・豆腐・人参・大根・里芋・長葱 かれない・小麦粉・片栗粉 いんげん・人参・胡麻 フルーツ	麦茶	麦茶	麦茶
11	月	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 白菜のツナ和え フルーツポンチ	米 じゃが芋・万能葱 鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉 ツナ・白菜・人参 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	麦茶	麦茶	麦茶
12	火	野菜たっぷり醤油ラーメン 手作り餃子 フルーツ	中華麺・豚肉・人参・キャベツ・玉葱・にら・ごま油 餃子の皮・豚挽肉・キャベツ・長葱 フルーツ	麦茶	麦茶	麦茶
13	水	梅しそごはん 味噌汁 たらのフライ フロッキーとツナのサラダ フルーツ	米・梅しその素 わかめ・豆腐 たら・小麦粉・パン粉・ソース ブロccoli・人参 フルーツ	麦茶	麦茶	麦茶
14	木	チキンカレー コンソメスープ 春雨サラダ フルーツ	米・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・生姜・にんにく・カレールウ ほうれん草・コーン 春雨・胡瓜・人参・ツナ・ごま油 フルーツ	麦茶	麦茶	麦茶
15	金	肉うどん さつま芋サラダ フルーツ	うどん・豚肉・玉葱・干し椎茸・花枝・小松菜 さつま芋・胡瓜・玉葱・マヨドレ フルーツ	麦茶	麦茶	麦茶
16	土			麦茶	麦茶	

\*材料の入荷状況や、配達、天候等の都合により、献立を変更させて頂く場合がございます。  
\*だし汁には、かつお節・昆布・煮干しを使用しています。  
\*調味料として、醤油・三徳油・塩・味噌・サラダ油・酢・コンソメ・中華だしを使用しています。  
\*今月のフルーツは、バナナ・りんご・メロン・オレンジを使用する予定です。

## 瑞江わんぱく保育園

曜日	献立	材料	おやつ	材料	
17	日	ピラフ ミートボールのトマト煮込み いんげんサラダ フルーツ	米・ツナ・人参・玉葱・ドライパセリ 豚挽肉・豆腐・玉葱・片栗粉・マッシュルーム・にんにく・トマト缶・クチャップ・フロッキー いんげん・コーン フルーツ	ミニアメリカンドッグ ホットケーキミックス ウインナー・クチャップ	麦茶
18	月	ごはん すまし汁 かれないの味噌焼き 鶏のそぼろ炒め フルーツ	米 小松菜・長葱 かれない 豚挽肉・もやし・人参・万能葱 フルーツ	青のりポテト じゃが芋・青のり	麦茶
19	火	ごはん コンソメスープ 鶏肉のクリームソース ほうれん草のサラダ フルーツポンチ	米 じゃが芋・人参 鶏肉のクリームソース ほうれん草 ほうれん草・もやし・パプリカ 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	かぼちゃ煮しパン 小松菜・ベーキングパウダー 南瓜	麦茶
20	水	あんかけうどん ポテトサラダ フルーツ	うどん・豚肉・生姜・白菜・人参・長葱・干し椎茸・片栗粉 ツナ・じゃが芋・胡瓜・コーン・マヨドレ フルーツ	いなり寿司 米・油揚げ	麦茶
21	木	ひじきごはん 味噌汁 さげのマヨドレ焼き 里芋の煮物 フルーツ	米・ひじき・油揚げ・人参 おつゆ・長葱 さげ・小麦粉・マヨドレ・玉葱・ドライパセリ 里芋・人参 フルーツ	焼きビーフン ビーフン・豚挽肉 玉葱・人参・小松菜	麦茶
22	金	スパゲティミートソース コンソメスープ 粉ふき芋 フルーツ	スパゲティ・豚挽肉・玉葱・にんにく・小麦粉・トマトピューレ・クチャップ キャベツ・人参 じゃが芋・ドライパセリ フルーツ	五平餅 米・胡麻	麦茶
23	土	中華丼 春雨スープ もやしと胡瓜の和え物 フルーツ	米・豚肉・白菜・玉葱・人参・片栗粉・ごま油 春雨・青梗菜 もやし・胡瓜・人参・ごま油 フルーツ	さつま芋茶巾 さつま芋	麦茶
24	日	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 トマトの中華和え フルーツ	米 青梗菜・長葱 茄子・にんにく・生姜・豚挽肉・長葱・クチャップ・片栗粉・ごま油 トマト・ごま油 フルーツ	りんごの包み焼き 餃子の皮・りんご レモン果汁	麦茶
25	月	ごはん コンソメスープ たらのトマトソース アスパラサラダ フルーツ	米 ほうれん草・コーン たら・小麦粉・トマト缶・玉葱・クチャップ・ソース アスパラ・人参 フルーツ	レーズン蒸しパン 小松菜・ベーキングパウダー レーズン	麦茶
26	火	★お誕生日会★ カラフルピラフ ミネストローネ ポテトコロッケ フロッキーサラダ・フルーツ	米・ウインナー・玉葱・ピーマン・パプリカ マカロニ・玉葱・人参・トマト缶 じゃが芋・豚挽肉・玉葱・小麦粉・パン粉・クチャップ・ソース・キャベツ・トマト フロッキー・コーン フルーツ	りんごケーキ ホットケーキミックス りんご	麦茶
27	水	にゅうめん 豆腐ちゃんぽん フルーツ	そうめん・油揚げ・人参・ほうれん草 豆腐・豚肉・玉葱・人参・長葱・ごま油・かつお節 フルーツ	炒飯 米・豚挽肉・長葱 人参	麦茶
28	木	ごはん 味噌汁 たらの竜田揚げ キャベツとコンのサラダ フルーツポンチ	米 油揚げ・玉葱 たら・生姜・片栗粉・小麦粉 キャベツ・人参・コーン・マヨドレ 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	スノーボールクッキー 小麦粉・片栗粉	麦茶
29	金	ポークカレー コンソメスープ かぶのサラダ フルーツ	米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生姜・にんにく・カレールウ ブロccoli・人参 ツナ・かぶ・コーン・ごま油・胡麻 フルーツ	人参ゼリー オレンジジュース 人参・萵苣・みかん缶 せんべい	麦茶
30	土	焼きそば わかめスープ フロッキーとツナのサラダ フルーツポンチ	焼きそば・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・ソース・青のり 長葱・わかめ ブロccoli・人参・ツナ・ごま油 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	おかかおにぎり 米・かつお節	麦茶
31	日	ドリア 奥だくさんスープ 白菜サラダ フルーツポンチ	米・鶏肉・玉葱・ミックスベジタブル・マッシュルーム・豆乳・米粉・ドライパセリ ウインナー・じゃが芋・人参・ブロccoli 白菜・胡瓜 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	にゅうめん そうめん・大根 人参・長葱	麦茶



幼児(3~5歳)		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
給与栄養量	556	17.3
		11.4