

# 献立表

2020年05月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 金	親子丼(凍り豆腐入り)、きゅうりの浅漬け、みそ汁(大根、もやし)、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、しょうゆ、みりん、焼きのり、ほんだし、/きゅうり、キャベツ、食塩、/だいこん、もやし、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/ポップコーン、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ポップコーン	635(526) 24.0(18.9) 20.5(14.0) 5.3(4.2)
02 土	おにぎり、鶏の唐揚げ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/唐揚げ、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	492(450) 16.6(15.3) 11.7(10.8) 0.8(0.7)
07 木	御飯、ポークカレー、大根サラダ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(肩ロース・脂身付)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、/だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、油、酢、しょうゆ、すりごま、/オレンジ、/牛乳、/コーンフレーク、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク	648(612) 19.7(18.2) 22.2(20.8) 3.5(3.1)
08 金	御飯、鶏肉のケチャップ煮、ごぼうとコーンのサラダ、キャベツスープ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、/ごぼう、にんじん、コーン缶、ハム、水、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ほんだし、/キャベツ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩、こしょう、すりごま、/バナナ、/牛乳、/かりんとう(白)、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、野菜かりんとう	633(534) 22.8(18.6) 18.1(12.6) 3.9(3.0)
09 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	526(477) 16.4(15.1) 14.9(13.4) 0.8(0.7)
11 月	御飯、煮込みハンバーグ、酢の物、豆腐みそ汁(なめこ)、キウイフルーツゴールド	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/生わかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ、/木綿豆腐、なめこ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、糸みつば、/キウイフルーツ、/牛乳、/食パン、マーガリン、砂糖、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ラスク	668(632) 26.2(23.1) 23.0(23.0) 3.7(3.2)
12 火	ロールパン、スパゲティーナポリタン、ポイルフロッコリー、ポテトスープ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/ロールパン、/ベーコン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、白こしょう、スパゲティ、/ブロッコリー、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/調製豆乳、片栗粉、きな粉、黒砂糖、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、くずもち	464(470) 14.4(15.0) 13.5(15.3) 5.3(4.3)
13 水	御飯、鶏つくねのあんかけ、小松菜とコーンのごま和え、みそ汁(かぶ)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏ひき肉、にんじん、ひじき、たまねぎ、水、食塩、片栗粉、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、水、片栗粉、/こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、ごま、/かぶ、かぶ・葉、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ふかし芋	559(500) 22.9(19.4) 15.8(13.7) 4.4(3.4)
14 木	ジャンバラヤ、ほうれん草のナムル(もやし)、にらの卵スープ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、/ほうれん草、もやし、ごま油、しょうゆ、ごま、/にら、にんじん、水、中華だしの素、食塩、こしょう、卵、/バナナ、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、マカロニきな粉あえ	567(540) 18.9(17.5) 17.9(17.3) 3.8(3.3)
15 金	御飯、白身魚のフライ、春雨サラダ、みそ汁(たまねぎ・油揚げ)、オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/たら、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、/はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/たまねぎ、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/カステラ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、カステラ	604(533) 23.2(19.2) 15.9(11.0) 2.3(1.9)
16 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	508(463) 13.3(12.6) 13.5(12.3) 0.8(0.7)
18 月	御飯、チキンカレー、レタスのサラダ、オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、/レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、酢、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩、/オレンジ、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、フライドポテト	649(617) 17.4(16.1) 23.7(23.6) 3.1(2.7)
19 火	肉うどん、粉ふき芋、小松菜のおかか和え、バナナ	牛乳、/ビスケット、/ゆでうどん、豚肉(肩ロース・脂身なし)、わかめ(生)、にんじん、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん、食塩、/じゃがいも、パセリ粉、食塩、こしょう、/こまつな、にんじん、かつお節、砂糖、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、ほんだし、砂糖、みりん、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、おいなりさん	574(522) 21.7(19.0) 17.7(16.5) 3.4(2.9)
20 水	御飯、かじきとごぼうの煮つけ、もやしのおひたし、みそ汁(じゃが芋・しめじ)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/かじき、しょうゆ、三温糖、酒、しょうが、ごぼう、/もやし、にんじん、食塩、しょうゆ、/じゃがいも、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/ゼリーフライ、油、ウスターソース、	◎牛乳、◎せんべい、麦茶、ゼリーフライ	460(469) 18.1(18.3) 8.6(10.8) 3.4(2.5)

# 献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
21 木	御飯,みそ漬け豚肉のソテー,三色サラダ,麩のすまし汁(高根菜),バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(ロース)、白みそ、みりん、酒、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/焼ふ(車ふ)、チンゲンサイ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/食パン、いちごジャム、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ジャム食パン	619(586) 23.1(21.0) 19.3(18.5) 3.3(3.0)
22 金	三色どんぶり,パスタサラダ,みそ汁(キャベツ,わかめ),グレープフルーツ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ、/スパゲティ、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、/キャベツ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/グレープフルーツ、/牛乳、/塩せんべい、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,せんべい	600(483) 22.4(17.7) 21.1(14.6) 2.7(2.0)
23 土	おにぎり,鶏の唐揚げ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/唐揚げ、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	492(450) 16.6(15.3) 11.7(10.8) 0.8(0.7)
25 月	御飯,鶏の唐揚げ,茹で野菜サラダ,ミネストローネスープ,オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油、/ベーコン、たまねぎ、にんじん、マカロニ、ホールトマト缶詰、水、コンソメ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/油、ホットケーキ粉、卵、調製豆乳、干しぶどう、メープルシロップ、	◎牛乳,◎サブレ,牛乳,ホットケーキ	668(619) 27.2(22.5) 20.3(20.2) 2.6(2.3)
26 火	味噌ラーメン,揚げシューマイ,バナナ	牛乳、/ビスケット、/生中華めん、コーン缶、もやし、わかめ(生)、なると、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あじ、水、/しゅうまい(冷凍)、小麦粉、卵、油、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/米、炊き込みわかめ、	◎牛乳,◎ビスケット,麦茶,わかめおにぎり	550(548) 16.4(16.7) 8.9(11.4) 3.4(3.0)
27 水	御飯,魚の香草焼き,五目きんぴら,みそ汁(なめこ・大根),オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/かかれい、食塩、酒、しょうが、にんにく、パセリ粉、油、/切り干しだいこん、ごぼう、にんじん、さやえんどう、しらたき、ごま油、砂糖、しょうゆ、みりん、/なめこ、だいこん、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/ジョア、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,ジョア,あられせんべい	463(484) 18.6(19.7) 8.6(10.8) 3.5(2.9)
28 木	御飯,肉団子の甘辛煮,中華風サラダ,わかめスープ,グレープフルーツ	牛乳、/ビスケット、/米、/肉団子(冷凍)、油、たまねぎ、にんじん、しいたけ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、/キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、油、酢、マヨネーズ、/わかめ(生)、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、/グレープフルーツ、/牛乳、/焼きそばめん、豚肉(肩)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,おやつ焼きそば	663(622) 20.7(19.0) 24.7(22.8) 4.0(3.5)
29 金	御飯,田舎煮,パンサンデー,みそ汁(小松菜,えのき),バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、れんこん、ごぼう、にんじん、しいたけ、板こんにやく、さといも、油、三温糖、酒、淡色みそ、しょうゆ、/はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま、ごま油、/こまつな、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/クリームパン、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,クリームパン	649(499) 22.0(16.1) 17.4(10.2) 4.9(3.7)
30 土	おにぎり,メンチカツ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	526(477) 16.4(15.1) 14.9(13.4) 0.8(0.7)

## ☆今月のひとこと☆

日差しがあたたかいですね。太陽の光を浴びて、お野菜がぐんぐん大きくなっています。病気に負けない身体を作るために、手洗い・うがいをしっかり行い、おいしい給食を食べてすくすく成長しますように！

