



2018年 5月 予定献立表



愛子こども園

| | 全員献立 | 一日あたりの カロリー | おもな材料 | | | おやつ | |
|----|---|----------------|-------------------------|-----------------|----------------------------------|-------------|---|
| | | | 赤(血や筋肉をつくる) | 黄(エネルギー) | 緑(体の調子を整える) | 9時(未満児) | 3時(全員) |
| 1 | 火 酸辣湯ラーメン 玉トレ小松菜 チーズ パナナ | 693 kcal | 豚肉 卵 チーズ | 中華めん | 人参 しいたけ きくらげ 竹の子 小松菜 わけぎ | お菓子 牛乳 | コーンパン 牛乳 |
| 2 | 水 焼魚(鮭) ほうれん草ささみ和え フルーツ 卵焼(ひじき) 汁(豆腐・わかめ・ねぎ) | 571 kcal | 鮭切り身 ささみ豆腐 卵 ひじき わかめ | ごはん ごま | 人参 ほうれん草 もやし 長ネギ | お菓子 牛乳 | お菓子 スキム |
| 7 | 月 肉じゃが きゅうりのツナ和え 納豆 みそ汁(油揚げ・大根・わかめ) フルーツ | 560 kcal | 豚肉 ツナ缶 納豆 わかめ油揚げ | ごはん糸こんに じゃが芋 | 人参 玉ねぎ 椎茸 きゅうり 大根 グリンピース | お菓子 牛乳 | お菓子 スキム |
| 8 | 火 肉あんかけうどん 小松菜とちくわ和え 卵焼(しらす) パナナ | 640 kcal | 挽肉 なると ちくわ 卵 しらす | 玉うどん 片栗粉 | 人参 いら 干し椎茸 小松菜 もやし | お菓子 牛乳 | チョコクロワッサン 牛乳 |
| 9 | 水 鯖の味噌煮 チンゲン菜ゴマ和え 味のり 汁(玉ねぎ・わかめ・卵) フルーツ | 507 kcal | 鯖切り身 わかめ 卵 味のり | ごはん ごま | 人参 チンゲン菜 もやし 玉ねぎ | お菓子 牛乳 | お菓子 スキム |
| 10 | 木 こいのぼりオムライス 佃煮(魚) ほうれん草ツナ和え 汁(豆腐・なめこ・ねぎ) | 673 kcal | 鶏肉 卵 ツナ缶 佃煮 豆腐 | ごはん | 人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 はめし 長ネ ギ | お菓子 ヤクルト | じゃが芋クッキー 牛乳 |
| 11 | 金 ポークカレー 福神漬け ヨーグルト きゃべつとコーンサラダ みかん缶 | 447 kcal | 豚肉 | ごはん じゃが芋 | 人参 玉ねぎ きゃべつ コーン缶 | お菓子 牛乳 | お菓子 スキム |
| 12 | 土 芋の子汁 金平ごぼう きゅうり漬け パナナ | 625 kcal | 鶏肉 油揚げ | ごはん ごま 里芋 | 人参 しめじ 長ネギ ごぼう きゅうり | お菓子 ヤクルト | お菓子 オレンジジュース |
| 14 | 月 筑前煮 ブロッコリーおかか和え 納豆 みそ汁(しらす・わかめ) フルーツ | 625 kcal | 鶏肉 納豆 しらす わかめ | ごはん こんにやく | 人参 竹の子 干し椎茸 ごぼう ブロッコリー レンコン | お菓子 牛乳 | お菓子 スキム |
| 15 | 火 ミートソースパスタ ポテトサラダ レタス チーズ コーンスープ パナナ | 637 kcal | 挽肉 ソーセージ チーズ | パスタ じゃが芋 | 人参 玉ねぎ 椎茸 きゅうり コーン缶 わけぎ | お菓子 牛乳 | ママレードケーキ 牛乳 |
| 16 | 水 さんまの蒲焼き風 小松菜としめじの卵とじ 味のり 汁(あおさ・豆腐・ねぎ) フルーツ | 671 kcal | さんま切り身 卵 豆腐 あおさ 味のり | ごはん | 人参 小松菜 しめじ 長ネギ | お菓子 牛乳 | お菓子 スキム |
| 17 | 木 厚揚げ中華煮 ほうれん草なめたけ和え 佃煮(海苔) 汁(きゃべつ・人参) フルーツ | 635 kcal | 豚肉 厚揚げ 佃煮 | ごはん こんにやく | 人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草 椎茸 きゃべつ | お菓子 牛乳 | くるみのクラン パー 牛乳 |
| 18 | 金 チキンカレー 福神漬け パンプキンサラダ レタス ヨーグルト みかん缶 | 635 kcal | 鶏肉 ハム | ごはん じゃが芋 | 人参 玉ねぎ レタス 南瓜 きゅうり | お菓子 牛乳 | お菓子 スキム |
| 19 | 土 すいとん汁 ひじき五目煮 きゅうり漬け パナナ | 667 kcal | 鶏肉 ひじき さつま揚げ 油揚げ | ごはん 糸こんに ぎょう | 人参 ごぼう しめじ 長ネギ きゅうり | お菓子 ヤクルト | お菓子 りんごジュース |
| 21 | 月 豚バラ大根 きゃべつとさつま揚げ炒め 納豆 汁(豆腐・わかめ・油揚げ) フルーツ | 625 kcal | 豚バラ さつま揚げ 豆腐 わかめ油揚げ | ごはん | 人参 大根 きゃべつ わけぎ | お菓子 牛乳 | お菓子 スキム |
| 22 | 火 焼きそば マカロニサラダ レタス チーズ わかめと卵のスープ パナナ | 675 kcal | 豚肉 ソーセージ わかめ チーズ 卵 | 蒸し麺 マカロニ | 人参 玉ねぎ ピーマン きゃべつ きゅうり もやし | お菓子 牛乳 | マーブルケーキ 牛乳 |
| 23 | 水 焼魚(ほっけ) 小松菜と油揚げ和え フルーツ ポテトオムレツ 汁(豆腐・わかめ・大根) | 580 kcal | ホッケ切り身 油揚 卵 豆腐 わかめ | ごはん ごま じゃが芋 | 人参 小松菜 もやし 大根 | お菓子 牛乳 | お菓子 スキム |
| 24 | 木 豆腐ハンバーグ レタス ブロッコリーささみ和え 佃煮(昆布) 汁(玉ねぎ・わかめ・卵) フルーツ | 759 kcal | 挽肉 ささみ 佃煮 卵 わかめ | ごはん ごま パン粉 | 人参 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー もやし レタス | お菓子 牛乳 | 白玉団子 牛乳 |
| 25 | 金 南瓜カレー 福神漬け ひじきとちくわのサラダ レタス ヨーグルト みかん缶 | 604 kcal | 挽肉 ひじき ちくわ | ごはん ごま じゃが芋 | 人参 玉ねぎ 南瓜 きゅうり コーン缶 | お菓子 牛乳 | お菓子 スキム |
| 26 | 土 豚汁 ピーマンと卵炒め きゅうり漬け パナナ | 691 kcal | 豚肉 油揚げ 卵 凍み豆腐 | ごはん糸こんに じゃが芋 | 人参 ごぼう きゃべつ 長ネギ ピーマン きゅうり | お菓子 ヤクルト | お菓子 野菜ジュース |
| 28 | 月 根菜炒り煮 ブロッコリーごま酢和え 納豆 汁(豆腐・しめじ・ねぎ) フルーツ | 617 kcal | 豚肉 ちくわ 豆腐 納豆 | ごはん ごま | 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 ブロッコリー ねぎ | お菓子 牛乳 | お菓子 スキム |
| 29 | 誕生会 鶏の照り焼き 小松菜サラダ レタス トマト コンソメスープ フルーツヨーグルト | 688 kcal | 鶏肉 卵 ハム | ごはん マヨネーズ | 人参 小松菜 もやし レタス コーン缶 玉ねぎ わけぎ | お菓子 牛乳 | いちごのムース 牛乳  |
| 30 | 水 カレイ煮 ほうれん草ごま和え 味のり 汁(白菜・人参・椎茸) フルーツ | 574 kcal | かれい切り身 味のり | ごはん ごま | 人参 ほうれん草 もやし 白菜 椎茸 | お菓子 牛乳 | お菓子 スキム |
| 31 | 木 マーボー豆腐 卵焼き(桜えび) 佃煮(魚) 汁(わかめ・じゃが芋) フルーツ | 893 kcal | 挽肉 卵 桜えび 佃煮 わかめ 豆腐 | ごはん じゃが芋 | 人参 玉ねぎ 干し椎茸 いら | お菓子 牛乳 | フランクドッグ 牛乳 |

★新年度より、完全給食となり全園児にご飯を提供できるようになりました。

★予定献立ですので、献立・食材の変更などもありますのでご了承ください。



2018年 5月 離乳食予定献立表



愛子こども園

| | | 予定献立 | | 主な材料 | 9時のおやつ | 3時のおやつ |
|-----|---|-------------------------------------|--|--|-----------|---------------|
| 1 | 火 | 煮込みそうめん 玉トレ小松菜 チーズ バナナ | | 人参 しいたけ 竹の子 小松菜 卵 チーズ わけぎ | お菓子 麦茶 | パン粥 麦茶 |
| 2 | 水 | 焼魚(鮭) ほうれん草ささみ和え 卵焼き みそ汁 フルーツ | | 人参 もやし ほうれん草 ささみ 鮭切り身 卵 ひじき 豆腐 わかめ | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 7 | 月 | 肉じゃが きゅうりのツナ和え 納豆 みそ汁 フルーツ | | 人参 玉ねぎ しいたけ いんげん 納豆 きゅうり ツナ缶 じゃが芋 大根 豚肉 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 8 | 火 | 肉あんかけうどん 小松菜としらす和え 卵焼き バナナ | | 人参 たら 干しいたけ 小松菜 卵 しらす 挽肉 | お菓子 麦茶 | パン粥 麦茶 |
| 9 | 水 | 白身魚煮 チンゲン菜お浸し 芋煮 みそ汁 フルーツ | | 白身魚切り身 チンゲン菜 人参 もやし じゃが芋 玉ねぎ 卵 わかめ | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 10 | 木 | 鶏肉と野菜煮 ほうれん草ツナ和え しらす煮 みそ汁 フルーツ | | 鶏肉 人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 ツナ缶 しらす 豆腐 | お菓子 麦茶 | じゃが芋煮 麦茶 |
| 11 | 金 | 煮込み野菜 きゃべつと人参煮 ヨーグルト 麦茶 | | 人参 玉ねぎ じゃが芋 きゃべつ 豚肉 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 12 | 土 | 芋の子汁 金平ごぼう きゅうりと昆布煮 バナナ | | 人参 里芋 しめじ ごぼう 鶏肉 きゅうり | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 14 | 月 | 筑前煮 ブロッコリーおかか和え 納豆 みそ汁 フルーツ | | 鶏肉 人参 竹の子 ごぼう ブロッコリー 納豆 しらす わかめ | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 15 | 火 | 煮込みパスタ ポテトサラダ チーズ 野菜汁 フルーツ | | 人参 玉ねぎ しいたけ じゃが芋 きゅうり 挽肉 チーズ | お菓子 麦茶 | 蒸しパン 麦茶 |
| 16 | 水 | 白身魚煮 小松菜の卵とじ 南瓜煮 みそ汁 フルーツ | | 白身魚切り身 小松菜 人参 卵 しめじ 南瓜 豆腐 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 17 | 木 | 厚揚げと野菜煮 ほうれん草お浸し しらす煮 みそ汁 フルーツ | | 豚肉 厚揚げ 人参 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 きゃべつ しらす | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 18 | 金 | 鶏肉と野菜煮 パンプキンサラダ ヨーグルト 麦茶 | | 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 南瓜 きゅうり | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 19 | 土 | 野菜汁 ひじき煮 きゅうりと昆布煮 バナナ | | 鶏肉 人参 ごぼう しめじ きゅうり ひじき | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 21 | 月 | 豚バラ大根 きゃべつと人参煮 納豆 みそ汁 フルーツ | | 豚バラ 大根 わけぎ 納豆 きゃべつ 豆腐 わかめ | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 22 | 火 | 煮込みそうめん マカロニサラダ チーズ バナナ | | 人参 玉ねぎ もやし きゃべつ マカロニ きゅうり チーズ わかめ 卵 | お菓子 麦茶 | パン粥 麦茶 |
| 23 | 水 | 焼魚(ほっけ) 小松菜お浸し ポテトオムレツ みそ汁 フルーツ | | ほっけ切り身 小松菜 人参 もやし じゃが芋 卵 豆腐 わかめ 大根 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 24 | 木 | 豆腐ハンバーグ ブロッコリーささみ和え 南瓜煮 みそ汁 フルーツ | | 豆腐 挽肉 人参 ピーマン 玉ねぎ ブロッコリー ささみ もやし 南瓜 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 25 | 金 | 南瓜と野菜煮 ひじきのサラダ ヨーグルト 麦茶 | | 南瓜 きゅうり 人参 玉ねぎ じゃが芋 ひじき | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 26 | 土 | 野菜汁 ピーマンと卵炒め きゅうりと昆布煮 バナナ | | 人参 豚肉 きゃべつ ごぼう ピーマン 卵 きゅうり | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 28 | 月 | 根菜煮 ブロッコリー煮 納豆 みそ汁 フルーツ | | 豚肉 人参 ごぼう レンコン しいたけ ブロッコリー 納豆 豆腐 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 誕生会 | 火 | 鶏の照り焼き 小松菜サラダ トマト スープ フルーツヨーグルト | | 鶏肉 小松菜 人参 もやし トマト 玉ねぎ | お菓子 麦茶 | いちごのムース 麦茶 |
| 30 | 水 | かれい煮 ほうれん草お浸し 芋煮 みそ汁 フルーツ | | カレイ切り身 ほうれん草 もやし じゃが芋 白菜 人参 しいたけ | お菓子 麦茶 | 柏餅 麦茶 |
| 31 | 木 | 豆腐と野菜あんかけ 卵焼き ブロッコリー煮 みそ汁 フルーツ | | 豆腐 挽肉 人参 玉ねぎ しいたけ 卵 ブロッコリー わかめ じゃが芋 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |

★月齢に合わせた給食を、提供していきたいと思ひます。

★予定献立ですので、献立・食材の変更もありませんのでご了承ください。