



下羽栗保育所 5月の献立（乳児）



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分
1	木	黒棒	ごはん、厚揚げ中華炒め、ナムル、中華スープ	ビスコ	米//厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、しいたけ、いんげん//ほうれん草、人参、えのき//大根、わかめ、ごま	牛乳 465	1.0
2	金	サッポロポテト	チキンライス、コンソメポテト、オニオンスープ	柏餅	米、鶏肉、玉葱、人参、コーン、ケチャップ//じゃが芋//玉葱、パセリ//かしわもち	牛乳 530	1.2
7	水	ハッピーターン	ごはん、ふりかけ、メンチカツ、ミモザサラダ、味噌汁	雪の宿	米//ふりかけ//メンチカツ//ブロッコリー、卵、人参、マヨネーズ//ほうれん草、麩、油揚げ	牛乳 533	1.9
8	木	ブライム	中華丼、えびしゅうまい、春雨スープ	星たべよ	米、豚肉、白菜、玉葱、人参、しいたけ、うすら卵//えびしゅうまい//春雨、わかめ、ごま	牛乳 547	1.4
9	金	かっぱえびせん	ごはん、鶏の照り煮、もやしの塩昆布和え、吸物	みたらし団子	米//鶏肉、じゃが芋//もやし、胡瓜、塩昆布//えのき、葱、わかめ//白玉団子	牛乳 530	2.2
10	土	ハッピーターン	わかめうどん、小松菜とウインナーのソテー、フルーツ	ブライム	うどん、わかめ、油揚げ、かまぼこ、葱//ウインナー、小松菜、もやし//パイン缶	牛乳 451	2.4
12	月	白い風船・一口ゼリー	ごはん、エビマヨ、人参しりしり、味噌汁	ぼたぼた焼き	米//えび、ブロッコリー、マヨネーズ、ケチャップ//人参、卵、ツナ//おくら、麩、葱	牛乳 509	1.9
13	火	ハーベスト	カレーライス、かにかまサラダ、フルーツヨーグルト	ぱりんこ	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//もやし、いんげん、かにかま、ドレッシング//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 542	1.6
14	水	ポーロ	ごはん、チャプチェ風、さつま芋サラダ、スープ	ゼリー	米//豚肉、春雨、玉葱、人参、ピーマン、しめじ//さつま芋、枝豆、ハム、マヨネーズ//豆腐、葱、わかめ//ジュース	牛乳 529	0.9
15	木	動物ビスケット	ひじきごはん、竹輪の甘辛炒め、ブロッコリーサラダ、豚汁	フライドポテト	米、ひじき、人参、枝豆//竹輪、ピーマン、しめじ//ブロッコリー、人参、コーン、ドレッシング//豚肉、里芋、大根、人参、ごぼう、葱//フライドポテト	牛乳 510	2.2
16	金	サッポロポテト	ちゃんぽん麺、餃子、フルーツ	ビスコ	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、コーン、葱、うすら卵、なると//餃子//みかん缶	牛乳 498	2.2
17	土	 保 育 参 観 					
19	月	カルシウムせんべい	わかめごはん、白身魚フライ、里芋のそぼろ煮、味噌汁	ブライム	米、わかめご飯の素//白身魚フライ//里芋、鶏ミンチ//大根、葱、麩	牛乳 500	2.0
20	火	星たべよ	ごはん、肉じゃが、菜の花ごま和え、味噌汁	ハッピーターン	米//豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、いんげん、糸こんにゃく//菜の花、人参、錦糸卵、ごま//豆腐、わかめ、葱	牛乳 486	1.4
21	水	黒棒	焼きそば、春巻き、中華スープ	フルーツ杏仁	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン//春巻き//チンゲン菜、かにかま、葱//フルーツ缶、杏仁豆腐	牛乳 471	1.6
22	木	雪の宿	木の葉丼、チキンサラダ、吸物	しるこサンド	米、卵、玉葱、しいたけ、かまぼこ、油揚げ、みつば//ブロッコリー、ささみ、人参、ドレッシング//えのき、葱、麩	牛乳 489	1.4
23	金	いわしっこ・一口ゼリー	パン、ハンバーグ煮込みソースかけ、南瓜のチーズ焼き、スープ	サッポロポテト	パン//ハンバーグ、玉葱、しめじ、シチューの素//南瓜、チーズ、マヨネーズ//玉葱、人参、コーン	牛乳 500	2.2
24	土	ハッピーターン	焼きビーフン、ツナサラダ、コンソメスープ	黒棒	ビーフン、豚肉、玉葱、人参、ピーマン//いんげん、人参、ツナ、ドレッシング//ウインナー、玉葱、パセリ	牛乳 456	1.5
26	月	ぼたぼた焼き	冷やしうどん、肉団子ケチャップ炒め、フルーツ	鬼まんじゅう	うどん、オクラ、かまぼこ、コーン、葱//肉団子、玉葱、ピーマン、ケチャップ//黄桃缶//ホットケーキミックス、卵、牛乳、さつま芋	牛乳 468	2.6
27	火	動物ビスケット	ごはん、麻婆豆腐、チンゲン菜ナムル、スープ	ぱりんこ	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、しいたけ、葱//チンゲン菜、人参、えのき//玉葱、わかめ、ごま	牛乳 506	1.7
28	水	サブレ	野菜たっぷりカレー、チキンナゲット、フルーツヨーグルト	かっぱえびせん	米、豚肉、南瓜、玉葱、人参、ピーマン、カレー粉//チキンナゲット、ケチャップ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 541	1.6
29	木	ポーロ	ごはん、鶏肉の唐揚げ、ひじきと枝豆のサラダ、味噌汁	雪の宿	米//鶏肉//ひじき、人参、枝豆、マヨネーズ//しめじ、葱、わかめ	牛乳 506	1.4
30	金	ハーベスト	ごはん、ふりかけ、煮魚、炒り豆腐、味噌汁	わらび餅	米//ふりかけ//赤魚//豆腐、卵、玉葱、人参、葱//白菜、油揚げ、麩//わらび餅、きな粉	牛乳 515	2.0
31	土	ぱりんこ	スパゲティナポリタン、コーンサラダ、スープ	ハーベスト	スパゲティ、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ//ブロッコリー、人参、コーン、ドレッシング//玉葱、人参、パセリ	牛乳 520	1.8

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いします。





下羽栗保育所 5月の献立（幼児）



日	曜日	午前おやつ	屋食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分
1	木	ごはん、厚揚げ中華炒め、ナムル、中華スープ		ビスコ	米//厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、しいたけ、いんげん//ほうれん草、人参、えのき//大根、わかめ、ごま	牛乳 492	1.0
2	金	チキンライス、コンソメポテト、オニオンスープ		柏餅	米、鶏肉、玉葱、人参、コーン、ケチャップ//じゃが芋//玉葱、パセリ//かしわもち	牛乳 521	1.1
7	水	ごはん、ふりかけ、メンチカツ、ミモザサラダ、味噌汁		雪の宿	米//ふりかけ//メンチカツ//ブロッコリー、卵、人参、マヨネーズ//ほうれん草、麩、油揚げ	牛乳 594	2.2
8	木	中華丼、えびしゅうまい、春雨スープ		星たべよ	米、豚肉、白菜、玉葱、人参、しいたけ、うすら卵//えびしゅうまい//春雨、わかめ、ごま	牛乳 591	1.7
9	金	ごはん、鶏の照り煮、もやしの塩昆布和え、吸物		みたらし団子	米//鶏肉、じゃが芋//もやし、胡瓜、塩昆布//えのき、葱、わかめ//白玉団子	牛乳 558	2.0
10	土	ハッピーターン	わかめうどん、小松菜とウインナーのソテー、フルーツ	プライム	うどん、わかめ、油揚げ、かまぼこ、葱//ウインナー、小松菜、もやし//パイン缶	牛乳 506	2.7
12	月	ごはん、エビマヨ、人参しりしり、味噌汁		ぼたぼた焼き	米//えび、ブロッコリー、マヨネーズ、ケチャップ//人参、卵、ツナ//おくら、麩、葱	牛乳 551	2.1
13	火	カレーライス、かにかまサラダ、フルーツヨーグルト		ぱりんこ	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//もやし、いんげん、かにかま、ドレッシング//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 547	1.5
14	水	ごはん、チャプチェ風、さつま芋サラダ、スープ		ゼリー	米//豚肉、春雨、玉葱、人参、ピーマン、しめじ//さつま芋、枝豆、ハム、マヨネーズ//豆腐、葱、わかめ//ジュース	牛乳 551	0.9
15	木	ひじきごはん、竹輪の甘辛炒め、ブロッコリーサラダ、豚汁		フライドポテト	米、ひじき、人参、枝豆//竹輪、ピーマン、しめじ//ブロッコリー、人参、コーン、ドレッシング//豚肉、里芋、大根、人参、ごぼう、葱//フライドポテト	牛乳 517	2.3
16	金	ちゃんぽん麺、餃子、フルーツ		ビスコ	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、コーン、葱、うすら卵、なると//餃子//みかん缶	牛乳 530	2.3
17	土	保 育 参 観					
19	月	わかめごはん、白身魚フライ、里芋のそぼろ煮、味噌汁		プライム	米、わかめご飯の素//白身魚フライ//里芋、鶏ミンチ//大根、葱、麩	牛乳 550	2.3
20	火	ごはん、肉じゃが、菜の花ごま和え、味噌汁		ハッピーターン	米//豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、いんげん、糸こんにゃく//菜の花、人参、錦糸卵、ごま//豆腐、わかめ、葱	牛乳 494	1.4
21	水	焼きそば、春巻き、中華スープ		フルーツ杏仁	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン//春巻き//チンゲン菜、かにかま、葱//フルーツ缶、杏仁豆腐	牛乳 521	2.0
22	木	木の葉丼、チキンサラダ、吸物		しるこサンド	米、卵、玉葱、しいたけ、かまぼこ、油揚げ、みつば//ブロッコリー、ささみ、人参、ドレッシング//えのき、葱、麩	牛乳 502	1.2
23	金	パン、ハンバーグ煮込みソースかけ、南瓜のチーズ焼き、スープ		サッポロポテト	パン//ハンバーグ、玉葱、しめじ、シチューの素//南瓜、チーズ、マヨネーズ//玉葱、人参、コーン	牛乳 573	2.6
24	土	ハッピーターン	焼きビーフン、ツナサラダ、コンソメスープ	黒棒	ビーフン、豚肉、玉葱、人参、ピーマン//いんげん、人参、ツナ、ドレッシング//ウインナー、玉葱、パセリ	牛乳 508	1.6
26	月	冷やしうどん、肉団子ケチャップ炒め、フルーツ		鬼まんじゅう	うどん、オクラ、かまぼこ、コーン、葱//肉団子、玉葱、ピーマン、ケチャップ//黄桃缶//ホットケーキミックス、卵、牛乳、さつま芋	牛乳 463	2.6
27	火	ごはん、麻婆豆腐、チンゲン菜ナムル、スープ		ぱりんこ	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、しいたけ、葱//チンゲン菜、人参、えのき//玉葱、わかめ、ごま	牛乳 523	1.6
28	水	野菜たっぷりカレー、チキンナゲット、フルーツヨーグルト		かっぱえびせん	米、豚肉、南瓜、玉葱、人参、ピーマン、カレー粉//チキンナゲット、ケチャップ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 586	1.8
29	木	ごはん、鶏肉の唐揚げ、ひじきと枝豆のサラダ、味噌汁		雪の宿	米//鶏肉//ひじき、人参、枝豆、マヨネーズ//しめじ、葱、わかめ	牛乳 578	1.4
30	金	ごはん、ふりかけ、煮魚、炒り豆腐、味噌汁		わらび餅	米//ふりかけ//赤魚//豆腐、卵、玉葱、人参、葱//白菜、油揚げ、麩//わらび餅、きな粉	牛乳 569	2.0
31	土	ぱりんこ	スパゲティナポリタン、コーンサラダ、スープ	ハーベスト	スパゲティ、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ//ブロッコリー、人参、コーン、ドレッシング//玉葱、人参、パセリ	牛乳 539	1.5

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いします。

