

# 献 立 表

2020年05月

川西共同保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				9時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		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	調味料		
01 金	ごはん 煮魚 納豆和え みそ汁	半つき米、じゃがいも、春巻きの皮、片栗粉	牛乳、さば、納豆、米みそ(甘みそ)	いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、スナップえんどう、ごぼう、えのきたけ、にら	煮干だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩	自然菓子 牛乳 春巻きかぶと 果物 牛乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 11.1 g カルシウム 163 mg
02 土	豚にらまぜごはん 新じゃがそぼろあん すまし汁	半つき米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、黒砂糖	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、鶏ひき肉、きな粉	りんご、たまねぎ、もやし、にら、にんじん、さやえんどう、こまつな、かんてん(粉)	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	自然菓子 牛乳 ミルクプリン 果物 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 15.3 g カルシウム 258 mg
07 木	ごはん 高野豆腐のオランダ煮 ひじきサラダ すまし汁	半つき米、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、凍り豆腐	なつみかん、たまねぎ、スナップえんどう、にんじん、ひじき、とうもろこし(ゆで)、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、酢、みりん、しょうゆ、食塩	自然菓子 牛乳 こいのぼりおにぎり 果物 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17 g カルシウム 261 mg
08 金	ごはん あじの南蛮漬け 玉ドレサラダ みそ汁	じゃがいも、半つき米、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、あじ、米みそ(甘みそ)	いちご、もやし、たまねぎ、さやえんどう、スナップえんどう、いんげん、にんじん、えのきたけ、にら	煮干だし汁、酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	自然菓子 牛乳 フライドポテト 果物 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.8 g カルシウム 161 mg
09 土	炊き込みごはん ガーリック炒め スープ	半つき米、じゃがいも、上新粉、三温糖	牛乳、木綿豆腐、油揚げ、ツナ水煮缶	りんご、にんじん、いちご、しいたけ、レタス、もやし、ごぼう、スナップえんどう、グリーンアスパラガス、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ(うすくち)、食塩	自然菓子 牛乳 いちごジャムホットケーキ 果物 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 9.5 g カルシウム 219 mg
11 月	ごはん 厚揚げのカレー煮 アスパラのツナサラダ スープ	半つき米、じゃがいも、上新粉、ながいも、マヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、米みそ(甘みそ)	なつみかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、さやえんどう、グリーンアスパラガス、えのきたけ、カットわかめ	鳥がらだし汁、みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、カレー粉	自然菓子 牛乳 にらせんべい 果物 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.3 g カルシウム 226 mg
12 火	ごはん つくねハンバーグ ごぼうサラダ すまし汁	半つき米、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉	いちご、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なめこ、スナップえんどう、さやえんどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、食塩	牛乳 自然菓子 豆ごはんおにぎり 果物 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 11.7 g カルシウム 173 mg
13 水	ごはん 魚の照焼き 酢の物 みそ汁	半つき米、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さわら、米みそ(甘みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、しらす干し	りんご、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、酢、みりん、しょうゆ、食塩	自然菓子 牛乳 ヨーグルト いりこ 果物 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 11.6 g カルシウム 339 mg
14 木	ごはん コロケ ごま和え すまし汁	半つき米、じゃがいも、もち米、パン粉、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、バター、干しえび	いちご、もやし、にんじん、たまねぎ、にら、キャベツ、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、中濃ソース、ケチャップ、食塩	自然菓子 牛乳 きなこおはぎ 果物 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 194 mg
15 金	ごはん 煮魚 納豆和え みそ汁	半つき米、小麦粉、三温糖	牛乳、さば、納豆、バター、米みそ(甘みそ)、卵	いちご、キャベツ、なつみかん、たまねぎ、にんじん、スナップえんどう、ごぼう、えのきたけ、にら	煮干だし汁、しょうゆ(うすくち)	自然菓子 牛乳 夏みかんケーキ 果物 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19 g カルシウム 206 mg
18 月	春野菜カレー (ナムル)	半つき米、上新粉、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、あずき(乾)、豆乳、バター	なつみかん、にんじん、もやし、たまねぎ、レタス、キャベツ、りんご、スナップえんどう、グリーンアスパラ	鳥がらだし汁、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、カレー粉	自然菓子 牛乳 どら焼き 果物 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.7 g カルシウム 196 mg
19 火	ごはん やみつきチキン 春野菜のきんぴら すまし汁	半つき米、じゃがいも、焼ふ(車ふ)、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、バター、干しえび	なつみかん、あき、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、みつば、にんにく	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、食塩	自然菓子 牛乳 麩のラスク 果物 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.7 g カルシウム 205 mg
20 水	たけのこごはん 焼魚 おかか和え みそ汁	半つき米、上新粉、三温糖	牛乳、さば、あずき(乾)、米みそ(甘みそ)、油揚げ	りんご、たけのこ、にんじん、いちご、こまつな、たまねぎ、ふき、しめじ	煮干だし汁、かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	自然菓子 牛乳 いちご大福 果物 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 12.1 g カルシウム 182 mg
29 金	雑穀ごはん 丸干し 若竹煮 春野菜のみそ汁	半つき米、焼きそばめん、じゃがいも、油、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)	牛乳、豚ひき肉、いわし(丸干し)、油揚げ、米みそ(甘みそ)	なつみかん、たけのこ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、コーン(冷凍)、カットわかめ	煮干だし汁、かつおだし汁、中濃ソース、みりん、しょうゆ、食塩	自然菓子 牛乳 そば飯 果物 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 252 mg

※献立表内の栄養価は3歳以上児の一人当たりの栄養価です。3歳未満児は×0.9になります。

### ★行事予定★

15日(金) 誕生日会・体操

### ★今月の旬★

エンドウ 新キャベツ 新玉ねぎ アスパラガス ぶき にら たけのこ スナップえんどう  
あしたば 絹さや さやいんげん 長いも 夏みかん いちご  
たい さわら かます たらちお いさき きす かわはぎ かつお たこ

### ☆延長保育の補食メニュー☆

月	メニュー	材料
火	人参おにぎり	半つき米 人参 塩
水	栗飯おにぎり	半つき米 小松菜 塩
木	じゃこおにぎり	半つき米 じゃこ 塩
金	ごまおにぎり	半つき米 ごま 塩
土	おかかおにぎり	半つき米 かつおぶし 濃口
日	コーンおにぎり	半つき米 コーン 塩