

2014年 5月

予定献立表

*は3歳未満児の朝のおやつです。

月		火		水		木		金		土	
						1	*野菜スティック・パンダ乳 胚芽ご飯 チキンの香り焼き カボチャサラダ 豆苗の味噌汁 ぼーぼー パンダ乳	2	*全粒粉クラッカー・パンダ乳 こいのぼりオムライス タコさんウィンナー フライドポテト 野菜スープ 果物 クラッカー アイスクリーム むぎちゃ	3 憲法記念日	
						5	6	7	8		
こどもの日		振替休日		7	*マンナビスケット・パンダ乳 カレーライス 麩とねぎの清まし汁 とうもろこし 型抜きチーズ せんべい 豆乳	8	*野菜スティック・パンダ乳 胚芽ご飯 和風ハンバーグ ゴーヤーチャンプルー しめじとそうめんの味噌汁 オレンジゼリー もずくのひらやーちー パンダ乳	9	*全粒粉クラッカー・パンダ乳 胚芽ご飯 魚の味噌マヨ焼き 青菜のゴマサラダ とろろ昆布汁 果物 いもドーナツ パンダ乳	10 ソーメンタシヤー 飲むヨーグルト 果物	
12	*ミレービスケット・パンダ乳 胚芽ご飯 麻婆豆腐 胡瓜とわかめの酢の物 かき卵汁 あずきなクラッカー パンダ乳 果物	13	*畑のクラッカー・パンダ乳 胚芽ご飯 さわらの照り焼き じゃがいも炒め 小松菜と油揚げの味噌汁 果物 キャベツマフィン むぎちゃ	14	*マンナビスケット・パンダ乳 たけのこご飯 南瓜のモズクあんかけ もやしの味噌汁 果物 クリームパン 豆乳	15	*野菜スティック・パンダ乳 おべんとう マーブルケーキ むぎちゃ 果物	16	*全粒粉クラッカー・パンダ乳 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト 鮭おにぎり むぎちゃ	17 大豆ご飯 りんごカルゲン つけ合トマト	
19	*ミレービスケット・パンダ乳 もずく丼 ゆし豆腐(ねぎ) 大根のレモン漬け 果物 プリン クラッカー パンダ乳	20	*畑のクラッカー・パンダ乳 胚芽ご飯 魚のピザ焼 マセドアンサラダ アーサ汁 冷しぜんざい 果物	21	*マンナビスケット・パンダ乳 胚芽ご飯 チキンの唐揚げ 拌三絲 コーンスープ 果物 もずくパン プルーン パンダ乳	22	*野菜スティック・パンダ乳 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き 春野菜炒め 南瓜の味噌汁 ハニートースト パンダ乳 果物	23	*全粒粉クラッカー・パンダ乳 スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ レタススープ 果物 味噌おにぎり むぎちゃ	24 昆布ごはん 豆乳	
26	*ミレービスケット・パンダ乳 タコライス マッシュポテト コンソメスープ 果物 さつまいもポーロ パンダ乳	27	*畑のクラッカー・パンダ乳 胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ もずく和え 麩とねぎの清まし汁 果物 くずもち パンダ乳	28	*マンナビスケット・パンダ乳 胚芽ご飯 白身魚のチーズ揚げ くーぶいりちー 青梗菜とエノキの味噌汁 ビスコ 果物 むぎちゃ	29	*野菜スティック・パンダ乳 胚芽ご飯 松風焼 人参しりしりー そうめん汁 スイートポテト パンダ乳	30	*全粒粉クラッカー・パンダ乳 ロールパン 白身魚の黄金焼き スティック胡瓜 ホワイトシチュー 果物 もずくじゅーしー むぎちゃ	31 まぜまぜご飯 豆乳	

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2014年 5月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	木	パンダ乳 鶏もも肉 卵 味噌 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 マカロニ マネー 米粉 黒砂糖粉	にんにく 南瓜 胡瓜 豆苗 しめじ えのき	612	27.5	17.1	309	2.4
2	金	パンダ乳 鶏もも肉 卵 大豆水煮	精白米 じゃがいも 油 片栗粉 アイスクリューム	玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 ミント キャベツ しめじ 果物	584	15.9	22.8	177	1.5
3	土								
4	日								
5	月								
6	火								
7	水	パンダ乳 豚肩ロース 豆乳 麩	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 薄力粉 油 有塩バター まがりせんべい	人参 南瓜 玉葱 りんご グリンピース にんにく ねぎ ホールコーン	559	18.5	17.9	155	3
8	木	パンダ乳 鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 味噌 ツナ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 本みりん そうめん 薄力粉	玉葱 人参 人参 もやし しめじ ねぎ もずく とうもろこし	622	27.1	19	330	2.6
9	金	パンダ乳 メルルーサ 味噌 卵 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 マネー 三温糖 ごま さつま芋 米粉	ほうれん草 胡瓜 えのき とろろ昆布 ねぎ 果物	557	22.9	15.8	337	2.2
10	土	ツナ 飲むヨーグルト	そうめん 油	人参 キャベツ ねぎ 果物	259	7.5	3.6	131	0.6
11	日								
12	月	パンダ乳 沖縄豆腐 豚挽肉 しらす 味噌 卵	シリアル スカット 胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 片栗粉 あずきクラッカー	干椎茸 長ねぎ 人参 胡瓜 トマト わかめ ねぎ 果物	510	22.4	15.9	338	2
13	火	パンダ乳 鯖 豚肩ロース 油揚げ 味噌 卵 ツナ チーズ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 じゃがいも 米粉 マネー	生姜 人参 にんにく とうもろこし 小松菜 果物 キャベツ	607	23.8	23.8	175	2.3
14	水	パンダ乳 鶏もも肉 豚挽肉 厚揚げ 味噌 豆乳	精白米 油 三温糖 片栗粉 クリーム	人参 たけのこ みつば 南瓜 玉葱 もずく もやし ねぎ 果物	556	17	15.6	98	3.4
15	木	おべんとう							
16	金	パンダ乳 ソーキ かまぼこ 豆腐 ツナ 固形ヨーグルト 鮭	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	人参 玉葱 昆布 ねぎ 胡瓜 ほうれん草 人参 からし菜	514	24.1	9	158	2.4
17	土	大豆	精白米 りんごカルゲン	干しひじき 人参 とうもろこし ミント	213	4	0.9	155	1.2
18	日								
19	月	パンダ乳 豚挽肉 卵 ゆし豆腐 味噌	シリアル スカット 精白米 油 三温糖 プリン	もずく ピーマン 人参 生姜 ねぎ 大根 胡瓜 人参 果物	558	20.7	13.4	361	1.9
20	火	パンダ乳 ｷｯｸ ｷｰｽﾞ 竹輪	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 じゃがいも マネー 金時豆 黒砂糖粉 白玉粉 押麦	玉葱 胡瓜 人参 ホールコーン アーサ ねぎ 果物	582	20.6	13	179	2.8
21	水	パンダ乳 鶏もも肉 ベーコン	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 春雨 ごま 三温糖 もずくパン	にんにく 生姜 胡瓜 もやし 人参 クリーム ホールコーン 玉葱 果物 プリン	560	23.7	15.4	307	2.1
22	木	パンダ乳 ホキ 豚もも肉 油揚げ 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 本みりん ごま フランスパン 有塩バター はちみつ	キャベツ たけのこ 玉葱 人参 生椎茸 南瓜 ねぎ 果物	578	27.6	12.7	341	2
23	金	パンダ乳 合挽肉 豚レバー ツナ ベーコン 味噌	スパゲッティ 無塩バター 油 三温糖 精白米	玉葱 人参 トマト ブロッコリー ホールコーン キャベツ 胡瓜 レバー しめじ 果物 焼きのり	530	19.7	10.7	54	2.9
24	土	豚もも肉 豆乳	精白米 油	昆布 人参	297	10.6	7.8	59	2.1
25	日								
26	月	パンダ乳 合挽肉 ｷｰｽﾞ 普通牛乳 大豆 ベーコン	シリアル スカット 精白米 油 じゃがいも 有塩バター 片栗粉 さつまいもポーロ	玉葱 キャベツ トマト 人参 果物	588	22.2	16.2	349	1.8
27	火	パンダ乳 沖縄豆腐 豚挽肉 麩 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 片栗粉 グラニュー糖 片栗粉 黒砂糖粉	人参 玉葱 しめじ さやいんげん もずく 胡瓜 レモン ねぎ 果物	557	22.5	14.6	380	3.2
28	水	パンダ乳 メルルーサ 卵 粉チーズ 豚肩ロース 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 パン粉 油 本みりん ヒスコ	昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とうもろこし 人参 えのき 果物	508	19.7	15.1	272	1.7
29	木	パンダ乳 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 ごま そうめん さつま芋 無塩バター 生クリーム	玉葱 人参 ピーマン しめじ みつ葉	593	24.2	16.1	340	2.5
30	金	パンダ乳 ｷｰｽﾞ 卵 ｷｰｽﾞ 鶏もも肉 普通牛乳 豚肩肉	ロールパン 薄力粉 油 三温糖 じゃがいも 有塩バター 精白米 本みりん	クリームチーズ 人参 玉葱 果物 もずく 干椎茸 ねぎ	561	25	13.5	145	1.5
31	土	卵 ｷｰｽﾞ 豆乳	精白米 油 ごま	人参 人参	331	9.8	12.1	101	2.2

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。

※エネルギー及び栄養素の値は3歳以上児の値です。3歳未満児は3歳以上児の概ね80%値です。