

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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 水	ご飯、生揚げのそぼろ煮、キャベツの中華和え、トマト	500.3(486.1) 19.2(18.3) 16.5(16.6) 1.7(1.4)	米、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油、◎米粉ロールクッキー ココア味	生揚げ、豚ひき肉、○乳酸菌飲料(希釈用)、○チーズ、◎牛乳	キャベツ、トマト、もやし、○みかん缶、ピーマン、○パイン缶、人参、○もも、○さくらんぼ缶、ひじき	しょうゆ、酢	米粉ロールクッキー ココア味、牛乳	カルピスポンチ、 キャンディーチーズ
02 木	ご飯、鶏肉のさっぱり煮、ほうれん草とニラの中華浸、バナナ	528.0(474.1) 21.0(19.6) 4.8(4.1) 1.2(1.0)	米、こんにゃく、砂糖、ごま油	鶏もも肉、◎ヨーグルト(加糖)	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、ほうれん草、にら、あさつき	しょうゆ、みりん、酢、おろししょうが、おろしにんにく、中華スープ	プチダノン、麦茶	栞餅、ジョア
07 火	ご飯、豚肉の柳川風、小松菜のごま和え、オレンジ	678.6(628.5) 27.7(25.1) 23.9(22.5) 2.2(1.8)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、すりごま、◎米粉ロールクッキー	○牛乳、卵、豚肉(肩)、○とろけるチーズ、○卵、マルコム味噌、◎牛乳	オレンジ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、ごぼう、干しいたけ、万能ねぎ	しょうゆ、みりん、酢	米粉ロールクッキー、牛乳	チーズ蒸しパン、牛乳
08 水 花まつり	きのこスパゲティ、春野菜サラダ、グレープフルーツ	505.7(479.2) 18.7(17.9) 15.9(15.8) 1.9(1.6)	スパゲティ、○さつま芋、油、○砂糖、オリーブ油、三温糖	○牛乳、ベーコン、○豆乳、ハム、バター、◎牛乳	グレープF、玉葱、キャベツ、アスパラ、しめじ、椎茸、えのき、マッシュ缶、人参、にんにく、◎バナナ	しょうゆ、酒、酢、洋風だしの素	バナナ、牛乳	スイートモンブラン、牛乳
09 木 いちご狩り	ご飯、豆腐の中華風煮、ゆかり和え、オレンジ	574.9(489.7) 21.0(18.0) 10.7(8.7) 1.6(1.2)	米、○ホットケーキ粉(卵不使用)、砂糖、○メープルシロップ、片栗粉、ごま油、ごま	木綿豆腐、○豆乳、鶏ひき肉、○卵	オレンジ、◎いちご、キャベツ、葱、人参、もやし、筍、きゅうり、干椎茸、生姜	しょうゆ	いちご、麦茶	ホットケーキ、ジョア
10 金	たけのご飯、ごぼうサラダ、かき玉汁、バナナ	602.0(515.1) 19.0(16.9) 18.0(14.5) 2.3(1.9)	○むし中華めん、米、マヨネーズ、○ごま油、砂糖、すりごま、片栗粉	○豚肉(ばら)、卵、油揚げ、鶏むね肉、◎ヨーグルト(加糖)	バナナ、○キャベツ、○もやし、筍、ごぼう、玉葱、人参、きゅうり、コーン、わかめ、グリーンピース、干椎茸、昆布	かつおだし汁、しょうゆ、洋風だしの素、酢、酒、○食塩、○おろしにんにく、食塩、○こしょう	プチダノン、麦茶	塩焼きそば、麦茶
11 土 保育総会	ジャージャー麺、チキンサラダ、フルーツ	542.9(425.3) 25.8(20.1) 26.2(20.2) 2.2(1.7)	中華めん、サラダチキン、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、オリーブ油、油、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、高野豆腐、だし入りみそ	グレープフルーツ、きゅうり、筍、葱、黄ピーマン、玉葱、椎茸、レモン汁	酒、中華だしの素、テンメンジャン、おろしにんにく、おろし生姜、トウバンジャン、食塩、カレー粉		醤油せんべい、牛乳
13 月	食パン、エビシチュー、きゅうりとツナのサラダ、グレープフルーツ	633.2(541.9) 25.8(23.0) 18.8(17.6) 2.9(2.6)	○米、食パン、じゃがいも、スキムミルク、マヨネーズ、油	えび、ツナ油漬、◎チーズ	グレープフルーツ、きゅうり、玉葱、人参、コーン、グリーンピース、○焼きのり	○鮭わかめふりかけ	型チーズ、麦茶	おにぎり、麦茶
14 火	ご飯、豆腐ハンバーグ、ブロッコリーごま和え、コンソメスープ(モヤシ・シイタケ・葱)	572.0(569.4) 25.1(24.8) 13.7(15.3) 2.1(1.8)	米、○米粉、パン粉、○油、○砂糖、黒すりごま、砂糖、◎米粉ロールクッキー かぼちゃ	木綿豆腐、豚ひき肉、○豆乳、卵、脱脂粉乳、◎牛乳	ブロッコリー、もやし、玉葱、○パイン缶、えのき、椎茸、人参、葱	中濃ソース、ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	米粉ロールクッキー かぼちゃ味、牛乳	米粉蒸しパン・パイ ン、ジョア
15 水 柔道	ジャージャー麺、きゃべつサラダ、バナナ	656.4(546.6) 29.0(24.2) 24.0(18.5) 2.8(2.3)	むし中華めん、○米、砂糖、○ごま油、油、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、高野豆腐、だし入りみそ、○ハム、○とろけるチーズ、○しらす干し、◎ヨーグルト(加糖)	バナナ、キャベツ、みかん缶、筍、きゅうり、葱、椎茸	酢、酒、しょうゆ、中華だし、テンメンジャン、おろしにんにく、おろし生姜、トウバンジャン、食塩	プチダノン、麦茶	べったんこ焼き、牛乳
16 木	ご飯、なす入りマーボー豆腐、チンゲンサイの和え物、オレンジ	606.0(509.0) 22.4(17.6) 16.9(12.8) 2.3(1.8)	米、○コーンフレーク、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、だし入りみそ、かつお節	オレンジ、チンゲン菜、もやし、○ブルーベリー、人参、葱、筍、なす、コーン、グリーンピース、椎茸、生姜、◎桃	ケチャップ、しょうゆ	もも、麦茶	コーンフレーク、プ ルーン、牛乳
17 金 テニス	ご飯、蒸しさばの照りつけ、もやしのツナ和え、トマトスープ	565.1(519.8) 26.4(24.1) 26.4(24.2) 1.8(1.7)	○じゃがいも、米、すりごま、○油、油、片栗粉、ごま油、◎ソフトな塩せん	○牛乳、さば、ツナ油漬、ベーコン、◎牛乳	もやし、たまねぎ、トマト缶、にんじん、○あおのり	だし汁、しょうゆ、洋風だし、みりん、酒、○食塩、パセリ粉、食塩、○こしょう	ソフトな塩せん、牛乳	フライドポテト、牛乳
18 土	アスパラとベーコンのスパゲティ、切干大根の中華スープ、フルーツ	429.0(334.2) 16.4(12.5) 15.1(11.3) 2.4(1.9)	スパゲティ、じゃがいも、油	○牛乳、ベーコン、バター	グレープフルーツ、にら、えのきたけ、グリーンアスパラガス、切干大根、にんにく	しょうゆ、酒、中華スープ、洋風だしの素、食塩		醤油せんべい、牛乳
20 月	ご飯、ひじきの炒め煮、中華風マカロニサラダ、グレープフルーツ	501.1(498.1) 17.0(17.2) 14.1(15.5) 1.7(1.4)	米、マカロニ、油、○砂糖、砂糖、ごま油、ごま、◎米粉ロールクッキー ココア味	○ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、ツナ油漬、油揚げ、さつま揚げ、◎牛乳	グレープフルーツ、○バナナ、○みかん、○パイン、コーン、人参、きゅうり、玉葱、ひじき	しょうゆ、みりん、酢、食塩	米粉ロールクッキー ココア、牛乳	フルーツヨーグルト
21 火	ご飯、吉野煮、コーンの酢の物、バナナ	587.8(483.2) 20.0(15.2) 16.4(12.3) 2.4(2.0)	じゃがいも、米、こんにゃく、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、片栗粉、◎パリパリ野菜チップス	○牛乳、豚肉(肩)、○しらす干し、○粉チーズ	バナナ、人参、キャベツ、コーン、きゅうり、絹さや、わかめ、干椎茸、○青のり	しょうゆ、酢、おろししょうが	パリパリ野菜チップ ス、麦茶	しらすトースト、牛乳
22 水 誕生会	ご飯、鶏肉の竜田揚げ、トマトとツナの和え物、中華風たまごスープ	707.6(594.6) 23.9(21.2) 24.9(22.3) 2.2(2.0)	米、○砂糖、○小麦粉、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、○卵、○バター、卵、ツナ油漬、◎チーズ	トマト、クリームコーン、きゅうり、○オレンジ濃縮果汁、コーン缶、○レモン果汁	しょうゆ、酢、おろししょうが、中華だしの素、食塩、カレー粉	型チーズ、麦茶	オレンジケーキ、 ジョア
23 木	うどん、きんぴら、蒸し餃子、オレンジ	531.6(534.4) 20.0(18.9) 19.6(20.6) 4.7(4.0)	ゆでうどん、○ホットケーキ粉(卵不使用)、○油、油、砂糖、ごま、◎米粉ロールクッキー	鶏むね肉(皮付)、○ちくわ、かまぼこ、○卵、油揚げ、○かつお節、◎牛乳	オレンジ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、しいたけ、○紅しょうが、○あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、○中濃ソース、みりん	米粉ロールクッキー プレーン味、牛乳	ちくわドーナツ、麦 茶
24 金 坐禅	ご飯、鮭のマヨネーズ焼き、中華きゅうり、切干大根の中華スープ	526.3(433.3) 27.3(22.7) 16.8(12.7) 1.2(1.0)	米、○マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、○きな粉、◎ヨーグルト(加糖)	きゅうり、にら、えのきたけ、たまねぎ、コーン缶、切り干しだいこん	しょうゆ、中華スープ、酢、パセリ粉	プチダノン、麦茶	マカロニあべかわ、牛乳
27 月	ハヤシライス、バナナ、三色和え	694.7(646.7) 23.0(21.4) 23.8(22.4) 2.3(1.9)	米、じゃが芋、○フランスパン、スキムミルク、油、○粉糖、ごま、ごま油、◎米粉ロールクッキー	○牛乳、豚肉(もも)、○バター、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、グリーンピース、赤ピーマン、黄ピーマン	ハヤシルウ、デミグラスソース、しょうゆ	米粉ロールクッキー かぼちゃ味、牛乳	手作りラスク、牛乳
28 火	ご飯、炒り鶏、ほうれん草とひじきのツナマヨ和え、トマト	569.2(458.0) 20.2(15.5) 24.3(18.4) 1.5(1.2)	米、○じゃがいも、こんにゃく、マヨネーズ、砂糖、○油、油、すりごま、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬、○ベーコン	トマト、れんこん、ほうれん草、ごぼう、人参、○玉葱、コーン、絹さや、ひじき、○パセリ、◎みかん	かつおだし汁、酒、しょうゆ、○食塩、○こしょう	みかん缶、麦茶	ジャーマンポテト、牛乳
29 水 柔道	アスパラとベーコンのスパゲティ、かぶときゅうりの甘酢和え、グレープフルーツ	542.0(511.8) 16.8(17.0) 13.4(14.6) 2.6(2.2)	スパゲティ、○米、じゃがいも、○押麦、砂糖、○ごま、○三温糖、油、◎ソフトな塩せん	ベーコン、○ツナ油漬、バター、◎牛乳	グレープフルーツ、かぶ、きゅうり、アスパラ、にんにく、昆布	しょうゆ、酢、酒、○しょうゆ、洋風だしの素、食塩、○酒、○食塩	ソフトな塩せん、牛乳	シーチキンライス、 麦茶
30 木 避難訓練 スウェーデン料理	ロールパン、ショットグリュータ(肉の煮込み料理)、チキンパスタサラダ、オレンジ	771.4(633.5) 23.1(19.5) 35.4(27.6) 3.0(2.5)	ロールパン、じゃが芋、○小麦粉、○砂糖、サラダチキン、マヨネーズ、マカロニ、オリーブ油	○牛乳、豚肉(もも)、生クリーム、○バター、○卵、バター、◎ヨーグルト(加糖)	オレンジ、玉葱、きゅうり、人参、○バナナ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、レモン汁	エスパニョールソース、ワイン(白)、食塩、○しょうが(粉)、こしょう、カレー粉	プチダノン、麦茶	スウェーデン風バナ ナケーキ、牛乳
31 金 サッカー	ご飯、さわらのチーズトマトソース、ブロッコリー昆布和え、春雨スープ	610.9(600.7) 29.0(27.9) 16.4(17.4) 2.3(1.9)	米、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、◎米粉ロールクッキー ココア味	さわら、○牛乳、○卵、ベーコン、チーズ、○バター、◎牛乳	ブロッコリー、カットトマト缶、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、しいたけ	ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ、パセリ粉、食塩	米粉ロールクッキー ココア味、牛乳	まーぶる蒸しパン、 ジョア

都合により献立が変更になる場合があります



☆アレルギー除去食希望の方はチェックを入れてください。事故防止のためチェックのある食品は除去します。
卵/牛乳/マヨネーズ/バター/ヨーグルト/生クリーム/脱脂粉乳/チーズ/小麦粉(うどん等)/そば/エビ/かに/イカ/落花生/オレンジ/キウイ/バナナ
もも/りんご/くるみ/鮭/鯖/大豆/鶏肉/豚肉/やまいも/ゼラチン/カレールー/シチュールー/ハヤシルー/フレンチドレッシング/その他()
☆アレルギー除去食を希望される方は、必ず医師の診断を受けてからこども園にご相談ください。

<p>世界の料理 ご紹介</p>	<p>5月30日(木) ショットグリュータ チキンパスタサラダ スウェーデン風 バナナケーキ</p>	<p>5月の世界の料理はスウェーデンを紹介します。主菜のショットグリュータは、ショットは肉、グリュータは煮込み用の鍋のことを表していて、その名の通り「肉の煮込み料理」です。牛肉・豚肉・ジビエと様々な肉が使われ、肉と一緒に根菜や様々な野菜を煮込んでいます。副菜はチキンパスタサラダです。スウェーデンでは良くグリルチキンを食べますが、少し手を加えたアレンジ料理も人気です。チキンのアレンジ料理からパスタサラダを選びました。おやつのスウェーデン風バナナケーキはショウガの風味が北欧らしいケーキです。今月も楽しみにしててくださいね。</p>
----------------------	--	--