



いちご保育園献立表 2020年5月



日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		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	
01 金	お子様スパゲティ、 コンソメスープ ポイルブロッコリー ミニトマト ベビーチーズ、りんご	マカロニ・スパゲティ、 じゃがいも、マヨネーズ、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、チーズ、ツナ油漬缶、ベーコン、◎牛乳	りんご、ホールトマト缶詰、ミニトマト、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、こまつな	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ○牛乳 ○ヨーグルト、○せんべい
07 木	御飯、五目汁(鶏肉) さけの香りみそ焼き キャベツの甘酢あえ オレンジ	七分つき米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	オレンジ、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、さやえんどう	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ○牛乳 ○マカロニきな粉
08 金	ドライカレー オニオンスープ マカロニサラダ ヨーグルト	七分つき米、○上新粉、マカロニ、油、○砂糖、小麦粉、○油、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ○牛乳 ○蒸しパン(米粉)
09 土	チャーハン、スープ ウインナー ゆで野菜(ブロッコリー) ミニトマト、バナナ	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナー、◎牛乳	バナナ、ブロッコリー、ミニトマト、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ○牛乳 ○ヨーグルト ○ビスケット
11 月	ロールパン かぼちゃのミルク煮 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとりんごのサラダ ミニトマト	ロールパン、○七分つき米、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、○しらす干し、○かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、キャベツ、ミニトマト、りんご、たまねぎ、マーマレード、干しぶどう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○おにぎり (じゃこおか)
12 火	御飯、 こまつなの煮びたし風汁 さわらと人参の煮物 ポテトサラダ	七分つき米、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ	○牛乳、さわら、○ヨーグルト(無糖)、○生クリーム、○ゼラチン、◎牛乳	にんじん、こまつな、○みかん天然果汁、○オレンジ、きゅうり、えのきたけ、さやえんどう、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○オレンジムース
13 水	グリーンピース御飯 豚肉のすき焼き風煮物 にんじんのじゃこごまあえ オレンジ	○さつまいも、七分つき米、しらたき、○砂糖、○油、ごま、砂糖、○ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し、◎牛乳	オレンジ、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、グリーンピース、えのきたけ、さやえんどう、こんぶ(だし用)	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、 ○大学芋(ごま)
14 木	御飯、おかず汁、 さけの塩焼き 小松菜のごま和え バナナ	七分つき米、○白玉粉、○砂糖、ごま、○片栗粉、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、油揚げ、○木綿豆腐、◎牛乳	バナナ、こまつな、なす、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○幼児みたらし団子 ○豆腐団子
15 金	御飯 みそ汁(ひき肉・もやし) 炒り豆腐(ツナひじき) 磯辺さつまいも	七分つき米、さつまいも、○ロールパン、米粉、○グラニュー糖、油、○油、砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、にら、さやえんどう、ひじき、干しいたけ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ○牛乳 ○あげばん
16 土	焼うどん、 豆腐みそ汁(わかめ) ポイルブロッコリー ミニトマト、ベビーチーズ バナナ	ゆでうどん、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚肉(もも)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	バナナ、キャベツ、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ○牛乳 ○ヨーグルト ○せんべい
18 月	御飯、五目汁(鶏肉) さけの香りみそ焼き キャベツの甘酢あえ オレンジ	七分つき米、○スパゲティ、砂糖、ごま、ごま油、○油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	オレンジ、だいこん、キャベツ、○たまねぎ、にんじん、○ピーマン、ねぎ、さやえんどう	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ○牛乳 ○ナポリタン
19 火	御飯、豆腐みそ汁(あげ) 豚肉と野菜のごま炒め スナッペンどう さつま芋のレモン煮	七分つき米、さつまいも、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、油、ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○しらす干し、○粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、スナッペンどう、ねぎ、カットわかめ、レモン果汁、○あおのり、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ○牛乳 ○じゃこトースト

今後の状況で献立を変更させていただく場合がありますのでご了承ください。



いちご保育園献立表 2020年5月



日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		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	
20 水	御飯 みそ汁（こまつな・わかめ） さわらとごぼうの煮つけ かぼちゃサラダ、りんご	七分つき米、○七分つき米、○さつまいも、砂糖、油、○ごま	○牛乳、さわら、おから、みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳、無糖ヨーグルト	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、こまつな、ごぼう、きゅうり、干しぶどう、しょうが、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳130、○おにぎり（さつまいも・ごま）
21 木	ドライカレー オニオンスープ マカロニサラダ ヨーグルト	七分つき米、○上新粉、マカロニ、油、○砂糖、小麦粉、○油、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○蒸しパン（米粉）
22 金	御飯 すまし汁（じゃが芋・わかめ） かじきのさっぱり甘酢ソース キャベツのおかか和え オレンジ	七分つき米、○フランスパン、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、かじき、かつお節、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、○いちごジャム、ねぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○いちごスティック
23 土	ケチャップチキンライス 野菜スープ（キャベツ） ウインナー ポイルブロッコリー ミニトマト、みかん	米	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、ウインナー、鶏もも肉、ベーコン、◎牛乳	みかん、たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット
25 月	ロールパン かぼちゃのミルク煮 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとりんごのサラダ ミニトマト	ロールパン、○七分つき米、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、○しらす干し、○かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、キャベツ、ミニトマト、りんご、たまねぎ、マーマレード、干しぶどう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○おにぎり（じゃこおかか）
26 火	御飯、 こまつなの煮びたし風汁 さわらと人参の煮物 ポテトサラダ	七分つき米、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ	○牛乳、さわら、○ヨーグルト(無糖)、○生クリーム、○ゼラチン、◎牛乳	にんじん、こまつな、○みかん天然果汁、○オレンジ、きゅうり、えのきたけ、さやえんどう、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○オレンジムース
27 水	グリンピース御飯 豚肉のすき焼き風煮物 にんじんのじゃこごまあえ オレンジ	○さつまいも、七分つき米、しらたき、○砂糖、○油、ごま、砂糖、○ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し、◎牛乳	オレンジ、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、グリンピース、えのきたけ、さやえんどう、こんぶ（だし用）	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○大学芋（ごま）
28 木	御飯、おかず汁、 さけの塩焼き 小松菜のごま和え バナナ	七分つき米、○砂糖、ごま、○小麦粉、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、みそ（淡色辛みそ）、鶏もも肉、油揚げ、◎牛乳 ○生クリーム	バナナ、こまつな、なす、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ○にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○お楽しみケーキ
29 金	御飯 みそ汁（ひき肉・もやし） 炒り豆腐（ツナひじき） 磯辺さつまいも	七分つき米、さつまいも、○ロールパン、米粉、○グラニュー糖、油、○油、砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、鶏ひき肉、みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、にら、さやえんどう、ひじき、干しいたけ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ○牛乳 ○あげばん
30 土	栄養いっぱい焼きそば わかめスープ、チーズ ウインナー、ミニトマト バナナ	焼きそばめん、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、ウインナー、チーズ、◎牛乳	バナナ、キャベツ、ミニトマト、コーン缶、もやし、ピーマン、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○ヨーグルト ○せんべい

1か月の平均栄養所要量

鉄分2.2 食物繊維：4.1

1-2歳児：エネルギー503kcal タンパク質19.1g 脂質15.5g カルシウム272mg 塩分1.7g
鉄分：1.7 食物繊維：3.1

