

# 5月 献立表

令和4年

白岡市立高岩保育所

日付	曜日	主食	昼食<乳児・幼児>おかず	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	乳幼児おやつ	エネルギー	
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			乳児	幼児
2月	ごはん	ごはん	ツナカレー 花野菜サラダ ゼリー	こめ・じゃがいも・あぶら・かれー・とうもろこし・まよねーず・ぜりー	つな	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・ぶろっこりー・かりふらわー	野菜ジュース	牛乳 せんべい	414	596
3	火		憲法記念日							
4	水		みどりの日							
5	木		こどもの日							
6	金	わかめ ごはん	鯖の西京焼き 切干大根煮 小松菜のみそ汁	ほんみりん・さとう・あぶら・こめ	さわら・みそ・さつまいも・にぼし・あぶらあげ・たきこみわかめ	きりほしだいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん・たまねぎ・こまつな	牛乳 ウエハース	牛乳 ビスケット	515	539
7	土	ごはん	スパゲッティミートソース 野菜スープ	すばけってい・あぶら・さとう・とうもろこし	ぶたひきにく	たまねぎ・にんじん・にんにく・とまとみずに・ほうれんそう		麦茶 パイ菓子	365	456
9	月	ごはん	三色丼 なめこのみそ汁 シューマイ 小松菜のおかか和え	こめ・さとう・ほんみりん・あぶら	とりひきにく・たまご・しゅーまい・かつおぶし・とうふ・にぼし・みそ	しょうが・いんげん・こまつな・もやし・なめこ・ながねぎ	牛乳 ふがし	牛乳 せんべい	563	552
10	火	ロール パン	チーズオムレツ アスパラソテー コンソープ	あぶら・とうもろこし・くりーむ・こんかん・ばたーろー	ぶろせすちーず・ろーずはむ・たまご・きゅうにゅう・ぼーくろいん・なまくりーむ	たまねぎ・あすばらがす・きゃべつ・にんじん・しめじ・ばせり	ヨーグルト	野菜ジュース カラフルおにぎり	566	613
11	水	ごはん	豚肉とごぼうの炒め物 キャベツのゴマ和え じゃが芋のみそ汁	さとう・あぶら・ほんみりん・こまあぶら・しろこま・じゃがいも・しらたまご・こめ	ぶたひきにく・みそ・にぼし	ごぼう・たまねぎ・にんじん・いんげん・きゃべつ・もやし・こまつな・ぼんとうねぎ	牛乳 たまごボーロ	麦茶 フルーツヨーグルト	498	497
12	木	ごはん	鶏肉の唐揚げ 納豆和え 大根のみそ汁	かたくりこ・あぶら・こめ	とりにく・なつとう・かつおぶし・わかめ・あぶらあげ・にぼし・みそ	しょうが・きゅうり・にんじん・きゃべつ・だいこん	ヨーグルト	牛乳 蒸しカステラ	574	668
13	金	ごはん	鯖の胡麻味噌焼き ひじきの煮物 若竹汁	しろこま・ほんみりん・さとう・あぶら・こめ	さば・みそ・ひじき・あぶらあげ・さつまいも・にぼし・わかめ・かつおぶし	にんじん・ほししいたけ・いんげん・みずにたけのこ・えのき	牛乳 せんべい	牛乳 マドレーヌ	625	653
14	土	ごはん	豚丼 高野豆腐の味噌汁	あぶら・さとう・こめ	ぶたひきにく・こうやとうふ・わかめ・みそ	しょうが・たまねぎ・ぐりんぴーず・ながねぎ		麦茶 せんべい	309	388
16	月	ごはん	鶏肉のマーマレード焼 切干大根の胡麻酢和え 油揚げのみそ汁	おれんじまーれーど・しろこま・さとう・じゃがいも・こめ	とりにく・あぶらあげ・みそ・にぼし	しょうが・にんにく・きりほしだいこん・にんじん・きゅうり・ながねぎ	牛乳 ギンビス	牛乳 ジャムサンド	532	530
17	火	ごはん	サケのマヨネーズ焼き 胡瓜とキャベツのお浸し けんちん汁	あぶら・まよねーず・さといも・こめ	さけ・かつおぶし・とりにく・あぶらあげ・にぼし	ばせり・きゅうり・にんじん・きゃべつ・だいこん・ながねぎ	ヨーグルト	麦茶 肉うどん	404	450
18	水	ごはん	ポークカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	じゃがいも・あぶら・かれー・とうもろこし・さとう・こめ	ぶたひきにく・ぎゅうにゅう・よーぐるど	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーず・にんにく・しょうが・ぶろっこりー	牛乳 ビスコ	牛乳 パイ菓子	606	632
19	木	ごはん	豆腐ハンバーグ 春雨サラダ キャベツのみそ汁	ばんこ・あぶら・はるさめ・さとう・こまあぶら・こめ	ぶたひきにく・とうふ・ろーずはむ・わかめ・にぼし・みそ	たまねぎ・にんじん・きゅうり・きゃべつ	ヨーグルト	牛乳 フライドポテト	587	683
20	金	ごはん	はんぺんチーズフライ インゲンのマヨサラダ ほうれん草のみそ汁	こむぎこ・ばんこ・あぶら・とうもろこし・まよねーず・しらたまご・こめ	はんぺん・すらいすちーず・たまご・みそ・にぼし	いんげん・きゃべつ・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 ドーナツ	632	662
21	土	ごはん	ケチャップライス 中華スープ	こめ・あぶら・はるさめ・とうもろこし	とりにく・わかめ	たまねぎ・みつくすべじたぶる		麦茶 せんべい	273	342
23	月	ごはん	ミートボール甘酢あん きのこほうれん草のソテー 豆腐のみそ汁	さとう・かたくりこ・とうもろこし・ばたー・こめ	みーとぼーる・とうふ・にぼし・みそ	ほうれんそう・しめじ・にんじん・ほうれんそう・ながねぎ	牛乳 せんべい	りんごジュース 焼そば	565	572
24	火	食パン	ホキのごま風味揚げ ツナサラダ 豆乳スープ	ばんこ・しろこま・あぶら・さとう・しょくぼん	ほき・つな・べーこん・とうにゅう・みそ	しょうが・きゃべつ・きゅうり・にんじん・ほうれんそう・しめじ	ヨーグルト	麦茶 五平餅	415	464
25	水	ごはん	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 連花湯	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・こまあぶら・くりーむ・こんかん	ぶたひきにく・とうふ・みそ・とりささみ・たまご	ながねぎ・ほししいたけ・にんにく・しょうが・きゅうり・にんじん・だいこん・たまねぎ・ほうれんそう	牛乳 クラッカー	牛乳 シュークリーム	590	568
26	木	ごはん	鶏と油揚げの卵とし ポテトサラダ なるとのすまし汁	あぶら・さとう・じゃがいも・まよねーず・こめ	とりにく・あぶらあげ・たまご・にぼし・ろーずはむ・なると・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・しいたけ・ぐりんぴーず・きゅうり・こまつな・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 黒糖蒸しパン	533	618
27	金	ごはん	豚肉のスタミナ炒め 蓮根サラダ わかめのみそ汁	はるさめ・あぶら・さとう・まよねーず・しろこま・こめ	ぶたひきにく・ろーずはむ・わかめ・とうふ・にぼし・みそ	にんじん・にら・たまねぎ・にんにく・しょうが・れんこん・きゅうり・ながねぎ	牛乳 たまごボーロ	牛乳 せんべい	543	546
28	土	ごはん	チキンカレー ブロッコリーのサラダ	じゃがいも・あぶら・とうもろこし・さとう・こめ	とりにく	にんじん・たまねぎ・ぐりんぴーず・にんにく・しょうが・ぶろっこりー		麦茶 ギンビス	372	469
30	月	ごはん	鶏肉の南部焼き コールスローサラダ 高野豆腐のみそ汁	ほんみりん・しろこま・くりーむ・こまあぶら・さとう・こめ	とりにく・ろーずはむ・こうやとうふ・みそ・にぼし	しょうが・きゃべつ・にんじん・きゅうり・ちんげんさい・しめじ	牛乳 ビスコ	野菜ジュース スパゲティミートソース	592	612
31	火	ごはん	豆腐の松風焼き ナムル ワンタンスープ	ばんこ・さとう・しろこま・こまあぶら・わんたんのかわ・こめ	とうふ・とりひきにく・ぎゅうにゅう・みそ・みそ・とりにく	たまねぎ・しょうが・ほうれんそう・もやし・にんじん・ながねぎ・にら	ヨーグルト	牛乳 お楽しみパン	522	596

※食材の都合により、献立の一部を変更することもあります。

※土曜日の給食は千駄野保育所での提供になります。

※0歳児クラスの牛乳の飲めないお子様にはフォローアップミルクや他のおやつ等で栄養補給を行ないます。

