

# 5月 献立表

令和5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	主にかたさをとるもの	主にかたさを調子を整えるもの			乳児	幼児
1	月	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・かれーるう・まよねーず・せりー	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	622	730
2	火	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・さつまあげ・にほし・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	ヨーグルト	牛乳 ビスケット	435	509
3	水									
4	木									
5	金									
6	土		スパゲッティミートソース 野菜スープ	すばげってい・あぶら・さとう・とうもろこし	ふたひきにく	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	324	409
8	月	ごはん	三色丼 シューマイ けんちん汁	こめ・さとう・ほんみりん・あぶら・さといも	とりひきにく・たまご・しゅーまい・とりにく・あぶらあげ・にほし	しょうが・いんげん・だいこん・にんじん・ながねぎ	牛乳 せんべい	野菜ジュース せんべい	486	491
9	火	ごはん	鶏肉のマーマレード焼きのことほうれん草のソテー 油揚げのみそ汁	おれんじまーまれーど・とうもろこし・ばたー・こめ	とりにく・わかめ・あぶらあげ・みそ・にほし	しょうが・にんにく・ほうれんそう・しめじ・にんじん・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	412	484
10	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・ごまあぶら・しろごま・じゃがいも・しらたまふ・こめ	ふたひきにく・みそ・にほし	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・ほんのうねぎ	牛乳 たまごボーロ	麦茶 フルーツヨーグルト	473	470
11	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・さとう・こめ	とりにく・なつとう・かつおぶし・わかめ・あぶらあげ・にほし・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	535	635
12	金	ごはん	鯖の胡麻味噌焼き ひじきの煮物 若竹汁	しろごま・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・さつまあげ・にほし・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 ふがし	牛乳 ドーナツ	565	575
13	土	ごはん	豚丼 高野豆腐の味噌汁	あぶら・さとう・こめ	ふたひきにく・こうやどうふ・わかめ・みそ	しょうが・たまねぎ・ぐりんびーす・ながねぎ		麦茶 せんべい	293	369
15	月	ロール パン	チーズオムレツ アスパラソテー コーンスープ	あぶら・とうもろこし・くりーむ・こーんかん・ばたーろーる	ぶろせすちーず・ろーすはむ・たまご・きゅうりゅう・ほーくういんなー・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	牛乳 ギンビス	牛乳 クッキー	583	616
16	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 なめこのみそ汁	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・にほし	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	374	418
17	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・かれーるう・とうもろこし・さとう・こめ	ふたひきにく・きゅうりゅう・よーぐるど	たまねぎ・にんじん・ぐりんびーす・にんにく・しょうが・ぶろっこりー	牛乳 ビスコ	麦茶 わかめおにぎり	487	490
18	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	ふたひきにく・とうふ・ろーすはむ・わかめ・にほし・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	374	644
19	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・しらたまふ・こめ	はんぺん・すらいすちーず・たまご・みそ・にほし	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 レモンケーキ	621	668
20	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 ギンビス	297	375
22	月	ごはん	ミートボール甘酢あん きりほしだいこんのごま酢和え 豆腐のみそ汁	さとう・かたくりこ・しろごま・こめ	みーとほーる・とうふ・にほし・みそ	きりほしだいこん・にんじん・きゅうり・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	522	546
23	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・しろごま・あぶら・さとう・しょくばん	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	396	447
24	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・こーんかん	ふたひきにく・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 ギンビス	牛乳 豆腐ドーナツ	557	577
25	木	ごはん	鶏と油揚げの卵とじ 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・にほし・ろーすはむ・なると・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・しいたけ・ぐりんびーす・きゅうり・こまつな・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 シュークリーム	504	595
26	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・しろごま・こめ	ふたひきにく・ろーすはむ・わかめ・とうふ・にほし・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 パイ菓子	498	514
27	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・ぐりんびーす・にんにく・しょうが・ぶろっこりー		麦茶 せんべい	316	395
29	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・しろごま・くろいりごま・あぶら・さとう・こめ	とりにく・ろーすはむ・こうやどうふ・みそ・にほし	しょうが・きゃべつ・にんじん・きゅうり・ちんげんさい・えのき	牛乳 ビスコ	牛乳 黒糖蒸しパン	505	528
30	火	ごはん	豆腐の松風焼き ナムル 花魁のすまし汁	ばんこ・さとう・しろごま・こまあぶら・はるさめ・こめ	とうふ・とりひきにく・きゅうりゅう・みそ・みそ・かつおぶし	たまねぎ・しょうが・ほうれんそう・もやし・にんじん・しめじ・ばんのうねぎ	ヨーグルト	野菜ジュース スパゲティミートソース	480	552
31	水	ごはん	中華風混ぜご飯 キャベツサラダ ワンタンスープ	こめ・さとう・こまあぶら・あぶら・わんたんのかわ	ふたひきにく・かにかま・とりにく	にんじん・みずにたけのこ・ながねぎ・ほししいたけ・きゃべつ・ほうれんそう・にら	牛乳 クラッカー	牛乳 ギンビス	463	462

※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。