





# 2020年5月献立一覧表



ななこども園

	1(金)19(火)	2(土)16(土)30(土)	7(木)20(水)	8(金)	9(土)23(土)	11(月)21(木)	12(火)26(火)
昼食	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶
	米飯 米	チャーハン 米、ロースハム 豚ばら、青ピーマン たまねぎにんじん スイートコーン 中華だし、食塩 ごま油、こしょう なたね油	野菜カレー 米 牛かた、たまねぎ 西洋かぼちゃ にんじん、ぶなしめじ グリーンピース カレールウ、なたね油	米飯 米	豚丼 米 豚もも、豚ばら にんじん、こねぎ たまねぎ 上白糖、本みりん こいくちしょうゆ	米飯 米	米飯 米
	さわらの照り焼き さわら 料理酒 本みりん、上白糖 こいくちしょうゆ			焼肉風野菜炒め 牛もも 青ピーマン たまねぎ、もやし なたね油、上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒、ごま油		豚肉しょうが焼き 豚もも、たまねぎ ぶなしめじ こいくちしょうゆ 本みりん、料理酒 しょうが、なたね油	さばの塩焼き さば、食塩
	野菜炒め 豚もも たまねぎ、キャベツ こまつな、青ピーマン にんじん、食塩 もやし、ごま油 なたね油、料理酒 こしょう、上白糖 こいくちしょうゆ	もやしのスープ もやし、にんじん カットわかめ こねぎ、中華だし こいくちしょうゆ	大根サラダ 大根、にんじん きゅうり、スイートコーン ほしひじき、しらす干し 和風ドレッシング	ナムル ほうれんそう にんじん、もやし しらす干し ごま、ごま油 こいくちしょうゆ	キャベツの味噌汁 キャベツ、大根 にんじん、こねぎ だし、淡色辛みそ	納豆和え ほうれんそう にんじん、しらす干し かつお節 挽きわり納豆 こいくちしょうゆ	キャベツの甘酢あえ キャベツ、もやし きゅうり、にんじん しらす干し、ごま 上白糖、穀物酢 こいくちしょうゆ
	じゃがいもの味噌汁 じゃがいも、キャベツ えのき、あぶらあげ カットわかめ、だし 淡色辛みそ	 	パイナップル パインアップル缶詰	中華スープ ロースハム、はくさい えのきたけ カットわかめ 乾しいたけ ごま、中華だし		すまし汁(白菜・ワカメ) はくさい、たまねぎ こまつな、にんじん カットわかめ 乾しいたけ だし、食塩 こいくちしょうゆ 上白糖、料理酒	かぼちゃの味噌汁 西洋かぼちゃ 油揚げ、こまつな えのきたけ カットわかめ だし、淡色辛みそ
3時	牛乳 いかるが3.6牛乳	野菜ジュース 野菜ジュース	コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 いかるが3.6牛乳	野菜ジュース 野菜ジュース	牛乳 いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳
	フルーツヨーグルト バナナ みかん缶詰 パインアップル缶詰 アンドフィルスヨーグルト 上白糖	お米deいちごのスティックケーキ お米deいちごのスティックケーキ (卵・乳・小麦を 使用していない 市販菓子です)	バナナ バナナ	メープルマフィン ホットケーキミックス いかるが3.6牛乳 なたね油 メープルシロップ	米粉のカップケーキ(メープル) 米粉のカップケーキ (卵・乳・小麦を 使用していない 市販菓子です)	ひじきおにぎり 米、ひじきごはんの素	ツナサンド 食パン まぐろ缶詰 マヨドレ、きゅうり プロセスチーズ
			キャンディチーズ キャンディチーズ			にぼし 煮干し	

\*都合により献立を変更することがあります。



# 2020年5月献立一覧表



ななこども園

	13(水)25(月)	14(木)27(水)	15(金)29(木)	18(月)28(金)	22(金)
昼食	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶
	米飯 米	米飯 米	米飯 米	米飯 米	米飯 米
	鶏肉のマーマレード焼き 鶏もも、マーマレード 食塩、こしょう こいくちしょうゆ	麻婆豆腐 木綿豆腐、ぶなしめじ 豚ひき肉、にんじん しょうが、たまねぎ こねぎ、こいくちしょうゆ 淡色辛みそ、かたくり粉 上白糖、ケチャップ ごま油、なたね油	鮭の生姜焼き さけ、本みりん 料理酒、上白糖 こいくちしょうゆ しょうが	豚じゃが 豚もも、じゃがいも にんじん、たまねぎ グリーンピース 上白糖、だし こいくちしょうゆ 本みりん、料理酒	鶏のから揚げ 鶏もも、食塩 こいくちしょうゆ、料理酒 こしょう、しょうが かたくり粉、薄力粉 なたね油
	ひじきのサラダ ほしひじき にんじん、スイートコーン きゅうり、もやし しらす干し ごま、マヨドレ 穀物酢、上白糖 こいくちしょうゆ	小松菜とツナの和え物 こまつな、にんじん もやし、まぐろ缶詰 しらす干し、こいくちしょうゆ 穀物酢、上白糖	南瓜とひじきの煮物 西洋かぼちゃ まぐろ缶詰 ほしひじき こいくちしょうゆ 上白糖、だし	もやしとツナの酢の物 まぐろ缶詰、もやし にんじん、きゅうり しらす干し、上白糖 穀物酢、こいくちしょうゆ	かぼちゃのごまドレサラダ 西洋かぼちゃ、にんじん きゅうり、食塩 ごまドレッシング
	ポトフ キャベツ、ほうれんそう ベーコン、にんじん じゃがいも、たまねぎ	中華スープ ロースハム、カットわかめ にんじん、はくさい、こまつな 乾しいたけ、ごま、中華だし	豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 カットわかめ こまつな にんじん、だし 淡色辛みそ	キャベツの味噌汁 キャベツ、こまつな にんじん、大根 えのきたけ、だし 淡色辛みそ	キャベツとベーコンのスープ キャベツ、たまねぎ にんじん、スイートコーン えのきたけ、ベーコン コンソメ
	牛乳 いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳
シュガートースト 食パン、上白糖 有塩バター	フルーチェ(いちご) いかるが3.6牛乳 フルーチェ、レモン果汁	15日: マリービスケット りんごゼリー 29日: メープルマフィン ホットケーキミックス いかるが3.6牛乳 なたね油 メープルシロップ	きなこ蒸しパン ホットケーキミックス きなこ 上白糖、なたね油 いかるが3.6牛乳 ベーキングパウダー キャンディチーズ キャンディチーズ	フルーツケーキ ホットケーキミックス、上白糖 マーガリン ベーキングパウダー いかるが3.6牛乳 ホイップクリーム みかん・パイン缶詰	

- ★都合により献立を変更することがあります。
- ★毎日、その日の食事の見本(3歳児の量)を掲示しています。
- ★乳児の朝のおやつは、月…ぱりんこ、火…マンナウエハース、水…お子様せんべい、木…ハーベスト、金…マリービスケット、牛乳を提供します
- 土…お子様せんべいとりんごジュースを提供します。
- ★延長保育の場合、軽めのおやつ(市販)とお茶を提供します。
- ★22日…お誕生日給食

≪1日平均栄養摂取量≫ (3歳児 平日)		
エネルギー: 595kcal	たんぱく質: 25.0g	脂質: 18.9g
ビタミンA: 266μg	ビタミンB1: 0.42mg	ビタミンB2: 0.47mg
ビタミンC: 29mg	カルシウム: 310mg	鉄: 2.4mg
食物繊維: 3.6g	食塩: 2.0g	



※ハム、ベーコンは無添加のものを使用しています。



# 2020年5月献立一覧表(完了期)



ななこども園

	1(金)19(火)	2(土)16(土)30(土)	7(木)20(水)	8(金)	9(土)23(土)	11(月)21(木)	12(火)26(火)
昼食	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶
	米飯 米	チャーハン 米、ロースハム	ハヤシライス 米	米飯 米	豚丼 米	米飯 米	米飯 米
	さわらの照り焼き さわら 料理酒 本みりん、上白糖 こいくちしょうゆ	豚ばら、青ピーマン たまねぎにんじん スイートコーン 中華だし、食塩 ごま油、こしょう なたね油	牛かた、たまねぎ 西洋かぼちゃ にんじん、ぶなしめじ グリーンピース ハヤシルウ、なたね油	焼肉風野菜炒め 牛もも 青ピーマン たまねぎ、もやし なたね油、上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒、ごま油	豚もも、豚ばら にんじん、こねぎ たまねぎ 上白糖、本みりん こいくちしょうゆ	豚肉しょうが焼き 豚もも、たまねぎ ぶなしめじ こいくちしょうゆ 本みりん、料理酒 しょうが、なたね油	さばの塩焼き さば、食塩
	野菜炒め 豚もも たまねぎ、キャベツ こまつな、青ピーマン にんじん、食塩 もやし、ごま油 なたね油、料理酒 こしょう、上白糖 こいくちしょうゆ	もやしのスープ もやし、にんじん カットわかめ こねぎ、中華だし こいくちしょうゆ	大根サラダ 大根、にんじん きゅうり、スイートコーン ほしひじき、しらす干し 和風ドレッシング	ナムル ほうれんそう にんじん、もやし しらす干し ごま、ごま油 こいくちしょうゆ	キャベツの味噌汁 キャベツ、大根 にんじん、こねぎ だし、淡色辛みそ	納豆和え ほうれんそう にんじん、しらす干し かつお節 挽きわり納豆 こいくちしょうゆ	キャベツの甘酢あえ キャベツ、もやし きゅうり、にんじん しらす干し、ごま 上白糖、穀物酢 こいくちしょうゆ
	じゃがいもの味噌汁 じゃがいも、キャベツ えのき、あぶらあげ カットわかめ、だし 淡色辛みそ	 	パイナップル パインアップル缶詰	中華スープ ロースハム、はくさい えのきたけ カットわかめ 乾しいたけ ごま、中華だし		すまし汁(白菜・ワカメ) はくさい、たまねぎ こまつな、にんじん カットわかめ 乾しいたけ だし、食塩 こいくちしょうゆ 上白糖、料理酒	かぼちゃの味噌汁 西洋かぼちゃ 油揚げ、こまつな えのきたけ カットわかめ だし、淡色辛みそ
	牛乳 いかるが3.6牛乳	野菜ジュース 野菜ジュース	コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 いかるが3.6牛乳	野菜ジュース 野菜ジュース	牛乳 いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳
フルーツヨーグルト バナナ みかん缶詰 パインアップル缶詰 アシドフィルスヨーグルト 上白糖	お米deいちごのスティックケーキ お米deいちごのスティックケーキ (卵・乳・小麦を 使用していない 市販菓子です)	バナナ バナナ	メープルマフィン ホットケーキミックス いかるが3.6牛乳 なたね油 メープルシロップ キャンディチーズ キャンディチーズ	米粉のカップケーキ(メープル) 米粉のカップケーキ (卵・乳・小麦を 使用していない 市販菓子です)	ひじきおにぎり 米、ひじきごはんの素	ツナサンド 食パン まぐろ缶詰 マヨドレ、きゅうり プロセスチーズ	

\*都合により献立を変更することがあります。



# 2020年5月献立一覧表(完了期)



ななこども園

	13(水)25(月)	14(木)27(水)	15(金)29(木)	18(月)28(金)	22(金)
昼食	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶
	米飯 米	米飯 米	米飯 米	米飯 米	米飯 米
	鶏肉のマーマレード焼き 鶏もも、マーマレード 食塩、こしょう こいくちしょうゆ	麻婆豆腐 木綿豆腐、ぶなしめじ 豚ひき肉、にんじん しょうが、たまねぎ こねぎ、こいくちしょうゆ 淡色辛みそ、かたくり粉 上白糖、ケチャップ ごま油、なたね油	鮭の生姜焼き さけ、本みりん 料理酒、上白糖 こいくちしょうゆ しょうが	豚じゃが 豚もも、じゃがいも にんじん、たまねぎ グリーンピース 上白糖、だし こいくちしょうゆ 本みりん、料理酒	鶏のソテー 鶏もも、食塩 こいくちしょうゆ、料理酒 こしょう、しょうが
	ひじきのサラダ ほしひじき にんじん、スイートコーン きゅうり、もやし しらす干し ごま、マヨドレ 穀物酢、上白糖 こいくちしょうゆ	小松菜とツナの和え物 こまつな、にんじん もやし、まぐろ缶詰 しらす干し、こいくちしょうゆ 穀物酢、上白糖	南瓜とひじきの煮物 西洋かぼちゃ まぐろ缶詰 ほしひじき こいくちしょうゆ 上白糖、だし	もやしとツナの酢の物 まぐろ缶詰、もやし にんじん、きゅうり しらす干し、上白糖 穀物酢、こいくちしょうゆ	かぼちゃのごまドレサラダ 西洋かぼちゃ、にんじん きゅうり、食塩 ごまドレッシング
	ポトフ キャベツ、ほうれんそう ベーコン、にんじん じゃがいも、たまねぎ	中華スープ ロースハム、カットわかめ にんじん、はくさい、こまつな 乾しいたけ、ごま、中華だし	豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 カットわかめ こまつな にんじん、だし 淡色辛みそ	キャベツの味噌汁 キャベツ、こまつな にんじん、大根 えのきたけ、だし 淡色辛みそ	キャベツとベーコンのスープ キャベツ、たまねぎ にんじん、スイートコーン えのきたけ、ベーコン コンソメ
	牛乳 いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳
3時	シュガートースト 食パン、上白糖 有塩バター	フルーチェ(いちご) いかるが3.6牛乳 フルーチェ、レモン果汁	15日: マリービスケット りんごゼリー 29日: メープルマフィン ホットケーキミックス いかるが3.6牛乳 なたね油 メープルシロップ	きなこ蒸しパン ホットケーキミックス きなこ 上白糖、なたね油 いかるが3.6牛乳 ベーキングパウダー キャンディチーズ キャンディチーズ	フルーツケーキ ホットケーキミックス、上白糖 マーガリン ベーキングパウダー いかるが3.6牛乳 ホイップクリーム みかん・パイン缶詰

- ★都合により献立を変更することがあります。
- ★毎日、その日の食事の見本(3歳児の量)を掲示しています。
- ★乳児の朝のおやつは、月…ぱりんこ、火…マンナウエハース、水…お子様せんべい、木…ハーベスト、金…マリービスケット、牛乳を提供します土…お子様せんべいとりんごジュースを提供します。
- ★延長保育の場合、軽めのおやつ(市販)とお茶を提供します。
- ★22日…お誕生日給食

≪1日平均栄養摂取量≫ (3歳児 平日)		
エネルギー: 595kcal	たんぱく質: 25.0g	脂質: 18.9g
ビタミンA: 266μg	ビタミンB1: 0.42mg	ビタミンB2: 0.47mg
ビタミンC: 29mg	カルシウム: 310mg	鉄: 2.4mg
食物繊維: 3.6g	食塩: 2.0g	

※ハム、ベーコンは無添加のものを使用しています。