

5月分献立表

令和08年度

あすなる保育園

日	曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1	金	ヨーグルト	ごはん アスパラガス入りかき揚げ ほうれん草の磯和え 若竹汁	牛乳 こいのぼりずし	・精白米・薄力粉・調合油・上白糖	・ヨーグルト・めかじき・あまのり・わかめ・かつお節・牛乳・油揚げ・焼き竹輪	・アスパラガス・にんじん・たまねぎ・ほうれん草・りよくとうもろやし・たけのこ・きゅうり
2	土	チーズ	ツナとキャベツのスパゲッティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・マカロニ・スパゲッティ・調合油 ・コーンフレーク (加糖)	・プロセスチーズ・まぐろ・ヨーグルト・牛乳	・たまねぎ・にんじん・キャベツ・スイートコーン・バレンシアオレンジ
7	木	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ひじきサラダ 卵とじ汁	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・コーンフレーク・上白糖 ・調合油・じゃがいも ・マヨネーズ	・牛乳・にわとり・ほしひじき・ヨーグルト・卵・かつお節	・スイートコーン・にんじん・たまねぎ
8	金	牛乳 せんべい	ごはん 豆腐ナゲット フレンチサラダ スープ (鶏肉 青梗菜 人参)	牛乳 オレンジゼリー ビスケット	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・上白糖	・牛乳・木綿豆腐・まぐろ・卵・角寒天・にわとり・かつお	・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ・きゅうり・パインアップル・バレンシアオレンジ・チンゲンサイ・にんじん
9	土	チーズ	鶏肉うどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・上白糖	・プロセスチーズ・鶏肉・もも皮なし・かつお・ヨーグルト・牛乳	・にんじん・ほうれん草・ねぎ・バレンシアオレンジ
11	月	牛乳 せんべい	ごはん ポークみそ焼き さつまいもサラダ (マヨネーズ) 卵スープ (トマト ねぎ)	牛乳 きんぎょ飯 チーズ	・精白米・上白糖・調合油・さつまいも・ごま油 ・マヨネーズ	・牛乳・ぶた・油揚げ・しらす干し・かつお・プロセスチーズ・卵	・にんじん・たまねぎ・スイートコーン・きゅうり・乾しいたけ・トマト・ねぎ
12	火	牛乳 ビスケット	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 そら豆 さつま汁	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・上白糖・調合油	・牛乳・まさば・油揚げ・かつお節・にわとり・かつお	・切干しだいこん・にんじん・乾しいたけ・そらまめ・だいこん・ねぎ・ごぼう
13	水	ヨーグルト	ごはん ひじき入り挽肉焼き ごま酢和え (もやし 人参 小松菜) 味噌汁 (かぼちゃ ねぎ)	牛乳 揚げパン	・精白米・パン粉・調合油・ごま・上白糖・コッペパン・グラニュー糖	・ヨーグルト・ほしひじき・ぶた・ひき肉・脱脂粉乳・卵・かたくちいわし・牛乳	・たまねぎ・りよくとうもろやし・にんじん・ごまつな・かぼちゃ・ねぎ
14	木	牛乳 せんべい	ごはん ポークカレー シルバーサラダ (マヨネーズ) オレンジ	牛乳 きつねうどん	・精白米・じゃがいも・調合油・バター・薄力粉・はるさめ・干しうどん・上白糖・マヨネーズ	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・脱脂粉乳・卵・にわとり・油揚げ・かつお	・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・りんご・きゅうり・トマト・バレンシアオレンジ・ほうれん草・ねぎ
15	金	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のレモンソース ならえ ふしめん 郷土料理の日「徳島県」	牛乳 ほたようかん	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・上白糖・ごま・そうめん・薄力粉・黒砂糖	・ヨーグルト・にわとり・油揚げ ・牛乳・かつお・調製豆乳	・レモン・れんこん・だいこん・にんじん・乾しいたけ・生しいたけ・こねぎ
18	月	牛乳 せんべい	ごはん ローストチキン マカロニサラダ (マヨネーズ) ミルクスープ	牛乳 お好み焼き	・精白米・ごま・ごま油・マカロニ・スパゲッティ・薄力粉・調合油 ・マヨネーズ	・牛乳・にわとり・ぶた・脱脂粉乳・卵・ぶた・ひき肉・あおのり	・たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ・きゅうり・ごまつな・ねぎ
19	火	ヨーグルト	ごはん 鮭の味噌焼き 磯煮 吉野汁	牛乳 開口笑 世界のおやつ「中国」	・精白米・上白糖・調合油・じゃがいもでん粉・薄力粉・無塩バター・ごま	・ヨーグルト・しろさけ・ほしひじき・だいず・油揚げ・かつお節・ぶた・木綿豆腐・かつお・牛乳・卵	・にんじん・ごぼう・たまねぎ
20	水	牛乳 ビスケット	ごはん チンジャオロース ほうれん草の磯和え スープ (白菜 葱)	牛乳 人参ご飯	・精白米・上白糖・じゃがいもでん粉・調合油・ごま油	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・あまのり・かつお	・青ピーマン・赤ピーマン・たけのこ・ほうれん草・りよくとうもろやし・にんじん・はくさい・ねぎ
21	木	ヨーグルト	ごはん 挽肉とチーズの卵焼き 海藻サラダ スープ (鶏肉 青梗菜 人参)	牛乳 オレンジゼリー ビスケット	・精白米・調合油・上白糖	・ヨーグルト・卵・ぶた・ひき肉・プロセスチーズ・わかめ・まぐろ・牛乳・角寒天・にわとり・かつお	・パセリ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・バレンシアオレンジ・チンゲンサイ
22	金	牛乳 せんべい	たけのこご飯 豚肉の竜田揚げ かぶと人参の甘酢漬 スープ (コーン アスパラ もやし) メロン	飲むヨーグルト せんべい ウエハース (鉄&カルシウム)	・精白米・上白糖・じゃがいもでん粉・調合油	・牛乳・油揚げ・かつお節・ぶたもも・脂肪なし・卵・かつお・ヨーグルト	・たけのこ・にんじん・乾しいたけ・さやいんげん・かぶ・スイートコーン・アスパラガス・りよくとうもろやし・メロン

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】	【午前おやつ】
たけのこご飯	牛乳 せんべい
豚肉の竜田揚げ	【午後おやつ】
かぶと人参の甘酢漬	飲むヨーグルト
スープ (コーン アスパラ もやし)	せんべい
メロン	ウエハース (鉄&カルシウム)

平均 栄養量	3歳未満児	男 511KCal (463KCal)	蛋白質	20.3g (19.1g)
	(基準)	女 511KCal (463KCal)		20.3g (19.1g)
	3歳以上児	男 597KCal (562KCal)		23.7g (23.7g)
	(基準)	女 597KCal (562KCal)		23.7g (23.7g)

5月分献立表

令和08年度

あすなろ保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
23 土	チーズ	鶏肉うどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・上白糖	・プロセスチーズ・鶏肉・もも・ 皮なし・かつお・ヨーグルト・牛 乳	・にんじん・ほうれんそう・ねぎ・パレン シアオレンジ
25 月	牛乳 せんべい	ごはん ポークみそ焼き さつまいもサラダ(マヨネーズ) 卵スープ(トマト ねぎ)	牛乳 きんぎょ飯 チーズ	・精白米・上白糖・調合油・さつま いも ・ごま油 ・マヨネーズ	・牛乳・ぶた・油揚げ・しらす干 し・かつお・プロセスチーズ・卵	・にんじん・たまねぎ・スイートコーン・ きゅうり・乾しいたけ・トマト・ねぎ
26 火	ヨーグルト	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 そら豆 さつまい	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・上白糖・調合油	・ヨーグルト・まさば・油揚げ・ かつお節・牛乳・にわとり・かつ お	・切干しだいこん・にんじん・乾しいたけ ・そらまめ・だいこん・ねぎ・ごぼう
27 水	牛乳 ビスケット	ごはん ひじき入り挽肉焼き ごま酢和え(もやし 人参 小松菜) 味噌汁(かぼちゃ ねぎ)	牛乳 揚げパン	・精白米・パン粉・調合油・ごま 上白糖・コッペパン・グラニュー糖	・ほしひじき・ぶた・ひき肉・脱 脂粉乳・卵・かたくちいわし・牛 乳	・たまねぎ・りょくとうもやし・にんじん ・こまつな・かぼちゃ・ねぎ
28 木	ヨーグルト	ごはん ポークカレー シルバーサラダ(マヨネーズ) オレンジ	牛乳 きつねうどん	・精白米・じゃがいも・調合油・パ ター・薄力粉・はるさめ・うどん・ 上白糖・マヨネーズ	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪な し・脱脂粉乳・卵・牛乳・にわと り・油揚げ・かつお	・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょう が・りんご・きゅうり・トマト・パレンシ アオレンジ・ほうれんそう・ねぎ
29 金	牛乳 せんべい	ごはん ホイコーロー 大根とツナのサラダ スープ(豆腐 わかめ 鶏肉)	牛乳 ピーチケーキ	・精白米・調合油・上白糖・じゃが いもでん粉・薄力粉・無塩バター	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・ま ぐろ・にわとり・木綿豆腐・わか め・かつお・脱脂粉乳・卵	・キャベツ・にんじん・青ピーマン・ねぎ ・にんにく・だいこん・ブロッコリー・も も
30 土	チーズ	豚肉と野菜のスパゲティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・マカロニ・スパゲッティ・無塩バ ター・コーンフレーク(加糖)	・プロセスチーズ・ぶたもも・脂 肪なし・牛乳・ヨーグルト	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・パレ ンシアオレンジ

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】	【午前おやつ】
たけのご飯	牛乳 せんべい
豚肉の竜田揚げ	【午後おやつ】
かぶと人参の甘酢漬	飲むヨーグルト
スープ(コーン アスパラ もやし)	せんべい
メロン	ウエハース(鉄&カルシウム)

平 均 栄 養 量	3歳未満児	男	511KCal (463KCal)	蛋白質	20.3g (19.1g)
		女	511KCal (463KCal)		20.3g (19.1g)
	3歳以上児	男	597KCal (562KCal)	23.7g (23.7g)	
		女	597KCal (562KCal)	23.7g (23.7g)	