

## 5 月 2 回 食 予 定 献 立 表

エンゼルベア石神井保育園

日	曜	午 前 食	午 後 食	主 な 食 材	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g)/食物繊維(g)
10 24	月	5倍粥 白身魚と野菜のくず煮 味噌汁 ミルク	パン粥 南瓜のミルク煮 スープ ミルク	精白米 白身魚 キャベツ 人参 玉葱 大根 いんげん 味噌 食パン 南瓜 人参 玉葱 ほうれん草 育児用ミルク 片栗粉	369 12.1 12.8/1.9
11 25	火	5倍粥 鶏と野菜の煮物 すまし汁 ミルク	しらす煮込みうどん 薩摩芋の煮物 野菜の煮浸し ミルク	精白米 鶏挽き肉 かぶ 人参 玉葱 しめじ えのき うどん しらす 人参 玉葱 薩摩芋 キャベツ 育児用ミルク 片栗粉	340 10.8 11.5/1.9
12 26	水	5倍粥 白身魚と野菜の煮物 味噌汁 ミルク	5倍粥 高野豆腐と野菜の煮物 すまし汁 ミルク	精白米 白身魚 人参 大根 椎茸 キャベツ 玉葱 味噌 高野豆腐 鶏挽き肉 人参 玉葱 育児用ミルク 片栗粉	368 12.3 12.2/1.8
13 27	木	パン粥 鶏と野菜のトマト煮 スープ ミルク	5倍粥 野菜のしらす煮 味噌汁 ミルク	食パン 鶏挽き肉 玉葱 人参 ケチャップ 玉葱 ブロッコリー 精白米 キャベツ 大根 しらす 人参 小松菜 育児用ミルク 片栗粉	363 10.9 11.2/2.0
14 28	金	5倍粥 白身魚と野菜の味噌煮 すまし汁 ミルク	パン粥 じゃが芋のチーズ煮 スープ ミルク	精白米 白身魚 人参 玉葱 グリンピース 味噌 ワカメ 食パン じゃが芋 玉葱 チーズ 人参 小松菜 育児用ミルク 片栗粉	409 13.4 15.2/2.2
1 15 29	土	5倍粥 豆腐と野菜のそぼろあん すまし汁 ミルク	5倍粥 野菜のしらす煮 スープ ミルク	精白米 豆腐 玉葱 人参 鶏挽き肉 椎茸 精白米 しらす キャベツ 大根 人参 育児用ミルク 片栗粉	373 12.1 12.6/1.9
17 31	月	5倍粥 白身魚と野菜の煮物 味噌汁 ミルク	パン粥 じゃが芋のそぼろ煮 スープ ミルク	精白米 白身魚 人参 玉葱 えのき キャベツ 味噌 食パン じゃが芋 鶏挽き肉 人参 玉葱 味噌 育児用ミルク 片栗粉	407 14.4 14.7/1.9
18	火	煮込みうどん 薩摩芋のマッシュ 野菜の煮浸し ミルク	5倍粥 野菜としらすのくず煮 すまし汁 ミルク	うどん 鶏挽き肉 人参 椎茸 玉葱 薩摩芋 キャベツ 人参 精白米 しらす 大根 人参 玉葱 小松菜 育児用ミルク 片栗粉	359 12.5 12.7/2.0
19	水	5倍粥 白身魚と野菜の五目煮 味噌汁 ミルク	パン粥 野菜のチーズ煮 スープ ミルク	精白米 白身魚 人参 大根 玉葱 ほうれん草 玉葱 人参 味噌 食パン 玉葱 人参 チーズ キャベツ 育児用ミルク 片栗粉	381 12.4 13.8/1.8
6 20	木	5倍粥 じゃが芋のクリーム煮 スープ ミルク	5倍粥 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 ミルク	精白米 じゃが芋 玉葱 人参 薄力粉 バター キャベツ 人参 精白米 豆腐 鶏挽き肉 玉葱 人参 ほうれん草 育児用ミルク 片栗粉	405 13.7 15.2/1.9
7 21	金	5倍粥 白身魚と野菜煮 味噌汁 ミルク	パン粥 鶏と野菜の煮物 スープ ミルク	精白米 白身魚 人参 ほうれん草 大根 味噌 食パン 鶏挽き肉 人参 玉葱 いんげん 小松菜 育児用ミルク 片栗粉	369 12.4 12.8/1.8
8 22	土	煮込みうどん 南瓜のそぼろ煮 煮びたし ミルク	きな粉パン粥 野菜のミルク煮 スープ ミルク	うどん 玉葱 人参 椎茸 キャベツ 南瓜 鶏挽き肉 大根 ほうれん草 食パン きな粉 人参 玉葱 育児用ミルク 片栗粉	340 10.8 11.5/1.9

- ・上限を200mlとして、ミルクを欲しがらだけあげます。
- ・献立は都合により変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。