

5 月 3 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～軟飯 白身魚と野菜のくず煮 味噌汁 ミルク	トースト 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	367 14.1 12.4/2.2
11 25	火	5倍粥～軟飯 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	342 12.2 9.1/2.5
12 26	水	5倍粥～軟飯 白身魚と野菜の煮物 味噌汁 ミルク	5倍粥～軟飯 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	389 15.3 11.7/2.6
13 27	木	トースト 鶏と野菜のトマト煮 スープ ミルク	5倍粥～軟飯 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	360 10.8 8.8/2.4
14 28	金	5倍粥～軟飯 白身魚と野菜の味噌煮 すまし汁 ミルク	トースト 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	398 13.6 9.8/2.5
1 15 29	土	5倍粥～軟飯 豆腐と野菜のそぼろあん すまし汁 ミルク	5倍粥～軟飯 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	382 13.6 12.4/2.5
17 31	月	5倍粥～軟飯 白身魚と野菜の煮物 味噌汁 ミルク	トースト 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	430 14.4 14.4/2.4
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～軟飯 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	370 14.2 14.4/2.4
19	水	5倍粥～軟飯 白身魚と野菜の五目煮 味噌汁 ミルク	トースト 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	385 13.6 13.3/1.9
6 20	木	5倍粥～軟飯 じゃが芋のクリーム煮 スープ ミルク	5倍粥～軟飯 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	433 15.3 16.2/2.3
7 21	金	5倍粥～軟飯 白身魚と野菜煮 味噌汁 ミルク	トースト 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	367 14.5 12.4/2.3
8 22	土	煮込みうどん 南瓜のそぼろ煮 煮びたし ミルク	きな粉トースト 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	342 12.2 9.1/2.0

- ・上限を200mlとして、ミルクを欲しがらるだけあげます。
- ・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。