

## 5 月 完 了 食 予 定 献 立 表

エンゼルベア石神井保育園

日	曜	午前おやつ	昼 食	主 な 食 材	エネルギー(kcal)
		午後おやつ			タンパク質(g)
10 24	月	牛乳、クッキー	ご飯 魚のクリームソース 南瓜とじゃこの炒め物 空豆の和え物 味噌汁 果物	精白米 魚 生クリーム 南瓜 じゃこ 空豆 キャベツ 人参 大根 油揚げ 味噌 ハム 食パン ピーマン 玉葱 ケチャップ チーズ 牛乳	543
		牛乳 ピザトースト			23.0
11 25	火	牛乳、ビスケット	ご飯 野菜たっぷり焼き肉 甘酢漬け 薩摩芋の甘煮 すまし汁 果物	精白米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 茄子 セロリ 胡瓜 薩摩芋 しめじ えのき ほうれん草 蒸し中華麺 ウィンナー ピーマン 中濃ソース 牛乳	565
		牛乳 焼きそば			18.3
12 26	水	牛乳、おせんべい	麦ご飯 魚の和風あんかけ 炒り豆腐 磯和え 味噌汁 果物	精白米 麦 魚 豆腐 鶏肉 人参 椎茸 葱 さやえんどう 小松菜 海苔 キャベツ 玉葱 味噌 薄力粉 マーメレードジャム バター 牛乳	541
		牛乳 オレンジケーキ			22.1
13 27	木	牛乳、クッキー	ロールパン ポークビーンズ グリーンサラダ チーズ コンソメスープ 果物	ロールパン 豚肉 ひよこ豆 玉葱 人参 ケチャップ トマトピューレ アスパラ ブロッコリー いんげん チーズ コーン 精白米 鯉節 牛乳	554
		牛乳 おにぎり			22.7
14 28	金	牛乳、ビスケット	グリーンピースご飯 魚の味噌マヨ 若竹煮 ほうれん草の胡麻和え すまし汁 果物	精白米 グリンピース 魚 味噌 マヨネーズ 筍 ワカメ ほうれん草 人参 もやし 胡麻 椎茸 三つ葉 薄力粉 バター じゃが芋 牛乳 豆乳	532
		豆乳 ポテトマフィン			19.8
1 15 29	土	牛乳、おせんべい	ご飯 肉豆腐 野菜のゆかり和え 味噌汁 果物	精白米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 椎茸 白滝 さやえんどう かぶ ゆかり しめじ 味噌 パン ツナ キャベツ トマトケチャップ 牛乳	530
		牛乳 ツナドッグ			21.4
17 31	月	牛乳、クッキー	ご飯 魚のバター醤油 アスパラ肉じゃが お浸し 味噌汁 果物	精白米 魚 バター アスパラ 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ えのき 鯉節 小松菜 味噌 薄力粉 大豆 牛乳	531
		牛乳 大豆のスコーン			21.1
18	火	牛乳、ビスケット	肉味噌あんかけうどん ナムル 焼き芋 中華スープ 果物	茹でうどん 豚肉 椎茸 葱 もやし 大根 人参 ほうれん草 ハム 薩摩芋 筍 コーン 精白米 ひじき さやえんどう 鶏肉 牛乳	539
		牛乳 ひじきご飯			21.0
19	水	牛乳、おせんべい	麦ご飯 魚の胡麻焼き 蓮根の炒めなます 煮豆 味噌汁 果物	精白米 麦 魚 胡麻 蓮根 人参 しめじ かまぼこ いんげん 大正金時豆 ワカメ 味噌 薄力粉 玉葱 ベーコン チーズ 牛乳	543
		牛乳 チーズオニオンブレッド			22.6
6 20	木	牛乳、クッキー	チキンカレーライス コーンサラダ ポイルえんどう コンソメスープ 果物	精白米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 薄力粉 バター カレー粉 コーン キャベツ スナッペンえんどう アスパラ ほうれん草 食パン りんごジャム 牛乳	549
		牛乳 アップルトースト			18.3
7 21	金	牛乳、ビスケット	ご飯 煮魚 切干大根のハリハリサラダ 薩摩芋の金平 味噌汁 果物	精白米 魚 切干大根 胡瓜 薩摩芋 人参 ピーマン 茄子 玉葱 味噌 薄力粉 豚肉 キャベツ 長芋 豆乳 牛乳 薄力粉 卵 バター 生クリーム ジャム	530
		豆乳 お好み焼き 手作り誕生日ケーキ			21.5
8 22	土	牛乳、おせんべい	ナポリタン 南瓜サラダ コンソメスープ 果物	スパゲッティ ウィンナー 人参 玉葱 ピーマン トマトケチャップ 中濃ソース 南瓜 胡瓜 レーズン マヨネーズ しめじ えのき 食パン きな粉 牛乳	531
		牛乳 きな粉トースト			21.9