

5 月 幼 児 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) タンパク質(g) 脂質(g)/塩分(g) 〔 〕は3歳未満児
		午後おやつ			
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	568 [543] 24.2 [18.3] 17.1 [18.0] / 1.7 [1.5]
		牛乳			
		ピザトースト			
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 ウインナー ピーマン 中濃ソース 牛乳	595 [565] 18.1 [18.3] 22.9 [22.6] / 1.1 [1.0]
		牛乳			
		焼きそば			
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 マーメイドジャム バター 牛乳	565 [541] 21.9 [22.1] 16.4 [17.4] / 1.2 [1.1]
		牛乳			
		オレンジケーキ			
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 鰹節 牛乳	581 [554] 23.8 [22.7] 20.1 [20.4] / 1.8 [1.6]
		牛乳			
		おにぎり			
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	553 [532] 20.1 [19.8] 16.5 [17.5] / 1.4 [1.3]
		豆乳			
		ポテトマフィン			
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	550 [530] 21.3 [21.4] 11.5 [13.8] / 1.4 [1.3]
		牛乳			
		ツナドッグ			
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 鰹節 小松菜 味噌 薄力粉 大豆 牛乳	552 [531] 21.7 [21.0] 17.3 [18.1] / 1.4 [1.3]
		牛乳			
		大豆のスコーン			
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	562 [539] 21.7 [21.0] 17.9 [18.6] / 1.3 [1.2]
		牛乳			
		ひじきご飯			
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	567 [543] 23.6 [22.6] 16.7 [17.7] / 1.4 [1.3]
		牛乳			
		チーズオニオンブレッド			
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 スナックえんどう アスパラ ほうれん草 食パン りんごジャム 牛乳	575 [549] 18.3 [18.3] 17.2 [18.1] / 1.9 [1.6]
		牛乳			
		アップルトースト			
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 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	551 [530] 22.3 [21.5] 17.3 [18.1] 1.4 [1.3]
		豆乳			
		お好み焼き 手作り誕生日ケーキ			
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 ウインナー 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	553 [531] 22.8 [21.9] 17.5 [18.3] / 1.3 [1.1]
		牛乳			
		きな粉トースト			

〈今月の栄養価〉

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
3歳以上児	564	21.7	17.5	221	2.1	243	0.31	0.33	29	5.8	1.5
3歳未満児	541	21.2	18.2	303	1.7	233	0.32	0.42	24	4.7	1.3

- ・ 午前おやつは0, 1, 2歳児のみです。3, 4, 5歳児は、毎昼食に野菜スティックが付きまます。
- ・ 献立は都合により変更する場合がありますので、あらかじめご了承下さい。