

2018年(平成30年)

## 5月 献立表

&lt;栄養士&gt;木下 つくみ・林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 15日 (火)	弁 当 日				<input checked="" type="checkbox"/> ジュース ゼリー  <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 アメリカンドッグ
2日 16日 (水)	にゅうめん ごま風味漬け ミニトマト	鶏肉・油揚・わかめ	そうめん じゃがいも・ごま油	人参・生椎茸・青葱 人参・ピーマン ミニトマト	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 クラッカー  <input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい・ゼリー
17日 (木)	ごはん 肉じゃが  甘酢和え	牛肉  しらす干	胚芽米・麦 じゃがいも・砂糖・油  砂糖	人参・玉葱・生椎茸 ほうれん草 キャベツ・人参	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 せんべい  <input checked="" type="checkbox"/> ココアミルク 人参マドレーヌ
18日 (金)  誕 生 会	サンドイッチ 鮭フライ フライドポテト 春雨サラダ コンソメスープ	ツナ缶 鮭・卵 青のり ウインナー ベーコン	食パン・きな粉クリーム パン粉・小麦粉・油 じゃがいも・油 春雨・マヨネーズ	キャベツ  胡瓜・人参 玉葱・コーン缶・ほうれん草	<input checked="" type="checkbox"/> ジュース ラムネ  <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 レーズン蒸しパン
19日 (土)	ハヤシライス 野菜サラダ	牛肉	胚芽米・麦・ハヤシルウ・油 油	玉葱・人参・しめじ キャベツ・胡瓜・コーン缶	<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい
7日 21日 (月)	三色丼 酢みそ和え 野菜のくず汁	鶏シチ・鮭 ひじき・みそ 木綿豆腐	胚芽米・麦・砂糖・油  片栗粉	玉葱・ほうれん草 キャベツ・人参 白菜・人参・生椎茸・青葱	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ビスケット  <input checked="" type="checkbox"/> ココアミルク ジャムサンド
8日 22日 (火)	ごはん 魚の甘酢あん  中華サラダ	メルルーサ  ウインナー	胚芽米・麦 じゃがいも・片栗粉 砂糖・油 春雨・ごま・ごま油	玉葱・人参・生椎茸 ほうれん草 キャベツ・胡瓜	<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい  <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 バナナ
9日 23日 (水)	五目うどん 大豆と昆布の煮物 胡瓜の塩もみ	鶏肉・かまぼこ・油揚 大豆・昆布	うどん・砂糖 砂糖 ごま	人参・生椎茸・白葱  胡瓜	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 せんべい  <input checked="" type="checkbox"/> ジュース ビスケット・ラムネ

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
10日 24日 (木)	パン フライドポーク ポテトサラダ コンソメスープ	豚肉  ベーコン	食パン 片栗粉・油 じゃがいも・マヨネーズ	玉葱・ニンニク 人参・胡瓜・玉葱 キャベツ・人参・えのき・ほうれん草	✓ジュース ビスコ  ■牛乳 マカロニあべかわ
11日 25日 (金)	ごはん(味付のり) 牛肉の甘辛煮 ごまみそ和え	味付のり 牛肉・木綿豆腐 しらす干・みそ	胚芽米・麦 砂糖・油 ごま	玉葱・人参・生椎茸 もやし・人参	✓牛乳 ゼリー  ■カルピス クラッカー
12日 26日 (土)	さけちりめんごはん みそ汁 果物	鮭・しらす干 木綿豆腐・油揚・みそ	胚芽米・麦	玉葱・青葱 オレンジ	✓ジュース せんべい
14日 28日 (月)	筍ごはん 豚汁 土佐和え	かまぼこ・油揚 豚肉・木綿豆腐・みそ かつお節	胚芽米・こんにやく	筍・干椎茸・人参 人参・玉葱・白菜・青葱 もやし・人参・ほうれん草	✓牛乳 せんべい  ■牛乳 フルーツポンチ
29日 (火)	パン 魚の若草揚げ 茹野菜 ポテトスープ	メルルーサ・卵・青のり ひじき・牛乳 ベーコン	ロールパン 小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ じゃがいも	キャベツ・胡瓜・人参 玉葱・ほうれん草	✓ジュース ゼリー  ■牛乳 オレンジ
30日 (水)	焼きそば にら玉スープ そら豆甘煮	豚肉  卵	中華そば・油  じゃがいも・片栗粉 砂糖	人参・玉葱・キャベツ もやし・ピーマン にら そら豆	✓牛乳 ビスケット  ■ジュース クラッカー・ゼリー
31日 (木)	ごはん 松風焼き ☆ ゆかり和え ☆ 小松菜のみそ汁	鶏ミンチ・木綿豆腐・卵  油揚・みそ	胚芽米・麦 ごま・パン粉・油	人参・玉葱・青葱・土生姜 キャベツ・胡瓜・しそ 小松菜	✓牛乳 せんべい  ■ココアミルク 小倉ケーキ

※1日平均 エネルギー:508kcal たんぱく質21.7g 脂質:15.7g

\*\*\* マカロニあべかわ \*\*\* 5月10・24日(木)の献立から

《材料》 子ども1人分

マカロニ 40g  
きな粉 7  
砂糖 7  
塩 少々

【作り方】

- ①きな粉、砂糖、塩は混ぜておく。
- ②マカロニは茹でてさっと洗い、水気をきっておく。
- ③①を②のマカロニにまぶす。

