

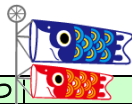
# 下羽栗保育所 5月の献立（乳児）



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分	
1	金	サッポロポテト	チキンライス、ミモザサラダ、オニオンスープ	柏餅	米、鶏肉、玉葱、人参、コーン、ケチャップ//ブロッコリー、卵、人参、マヨネーズ//玉葱、ベーコン、パセリ//かしわもち	牛乳 546	1.3	
2	土	ぼたぼた焼き	にゅうめん、ウインナー、いんげんサラダ	黒棒	そうめん、ほうれん草、人参、油揚げ//ウインナー、ケチャップ//いんげん、人参、竹輪、ドレッシング	牛乳 443	1.7	
7	木	ハッピーターン	ごはん、ふりかけ、メンチカツ、マカロニサラダ、味噌汁	雪の宿	米//ふりかけ//メンチカツ//マカロニ、人参、コーン、ツナ、マヨネーズ//おくら、油揚げ、麩	牛乳 542	1.9	
8	金	かっぱえびせん	カレーライス、かにかまサラダ、フルーツヨーグルト	プライム	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//もやし、いんげん、かにかま、ドレッシング//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 533	1.6	
9	土	     <b>保 育 参 観</b>    						
11	月	サブレ	ゆかりごはん、白身魚フライ、里芋のそぼろあん、味噌汁	さつま芋蒸しパン	米、ゆかり//白身魚フライ//里芋、鶏ミンチ//小松菜、葱、麩//ホットケーキミックス、卵、牛乳、さつま芋	牛乳 545	2.0	
12	火	黒棒	中華丼、えびしゅうまい、春雨スープ	ぼたぼた焼き	米、豚肉、白菜、玉葱、人参、しいたけ、うずら卵//えびしゅうまい//春雨、わかめ、ごま	牛乳 526	1.4	
13	水	ポーロ	ごはん、鶏の照り煮、ひじきと枝豆のサラダ、吸物	ぱりんこ	米//鶏肉、じゃが芋//ひじき、人参、枝豆、マヨネーズ//えのき、葱、わかめ	牛乳 503	1.7	
14	木	白い風船・一口ゼリー	ごはん、カレー風味炒り豆腐、竹輪の甘草煮、豚汁	ハッピーターン	米//豆腐、卵、玉葱、人参、葱、ツナ、カレー粉//竹輪、玉葱、しめじ//豚肉、里芋、ごぼう、大根、人参、葱	牛乳 525	1.8	
15	金	サッポロポテト	ちゃんぽん麺、餃子、フルーツ	ビスコ	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、コーン、葱、うずら卵、なると//餃子//みかん缶	牛乳 506	2.2	
16	土	ハッピーターン	わかめうどん、肉団子ケチャップ炒め、フルーツ	ハーベスト	うどん、わかめ、油揚げ、かまぼこ、葱//肉団子、玉葱、ピーマン、ケチャップ//パイン缶	牛乳 438	1.7	
18	月	星たべよ	ごはん、ふりかけ、煮魚、人参しりしり、味噌汁	フルーツ杏仁	米//ふりかけ//赤魚//人参、卵、ツナ、ごま//白菜、油揚げ、麩//フルーツ缶、杏仁豆腐	牛乳 546	1.3	
19	火	プライム	焼きそば、春巻き、中華スープ	ハッピーターン	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//春巻き//チンゲン菜、玉葱、わかめ	牛乳 443	1.7	
20	水	しるこサンド	野菜たっぷりカレー、チキンナゲット、フルーツヨーグルト	バームクーヘン	米、鶏肉、南瓜、玉葱、人参、ピーマン、カレー粉//チキンナゲット、ケチャップ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 542	1.9	
21	木	動物ビスケット	ごはん、豚と野菜の生姜炒め、ほうれん草お浸し、味噌汁	雪の宿	米//豚肉、キャベツ、玉葱、人参、いんげん//ほうれん草、人参、えのき//おくら、葱、わかめ	牛乳 533	1.6	
22	金	ハーベスト	パン、ハンバーグ煮込みソースかけ、ポテトのチーズ焼き、スープ	かっぱえびせん	パン//ハンバーグ、玉葱、しめじ、シチューの素//じゃが芋、チーズ、マヨネーズ、青のり//玉葱、人参、コーン	牛乳 438	1.7	
23	土	ハッピーターン	焼きビーフン、コーンサラダ、スープ	しるこサンド	ビーフン、豚肉、玉葱、人参、ピーマン//ブロッコリー、人参、コーン、ドレッシング//ウインナー、玉葱、パセリ	牛乳 545	2.0	
25	月	カルシウムせんべい	五目うどん、小松菜とウインナーのソテー、フルーツ	みたらし団子	うどん、鶏肉、ごぼう、人参、しいたけ、葱、油揚げ//ウインナー、小松菜、玉葱//黄桃缶//白玉団子	牛乳 526	1.4	
26	火	ぱりんこ	わかめごはん、肉じゃが、もやしの塩昆布和え、味噌汁	揚げパン	米、わかめご飯の素//豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、いんげん、糸こんにゃく//もやし、胡瓜、塩昆布//豆腐、おくら、葱//パン、きな粉	牛乳 503	1.7	
27	水	いわしっこ・一口ゼリー	木の葉丼、チキンサラダ、吸物	ハッピーターン	米、卵、玉葱、しいたけ、かまぼこ、油揚げ、みつば//ブロッコリー、人参、サラダチキン、ドレッシング//えのき、葱、麩	牛乳 525	1.8	
28	木	ぼたぼた焼き	ごはん、チャブチェ風、さつま芋サラダ、スープ	サブレ	米//豚肉、春雨、玉葱、人参、ピーマン、しめじ//さつま芋、枝豆、ハム、マヨネーズ//チンゲン菜、葱、わかめ	牛乳 506	2.2	
29	金	黒棒	ごはん、鶏肉の唐揚げ、菜の花ごま和え、味噌汁	サッポロポテト	米//鶏肉//菜の花、人参、ごま//大根、葱、油揚げ	牛乳 497	1.1	
30	土	ハッピーターン	スパゲティナポリタン、いんげんサラダ、スープ	サブレ	スパゲティ、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ//いんげん、人参、コーン、かにかま、ドレッシング//玉葱、人参、パセリ	牛乳 510	1.6	

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願ひします。





# 下羽栗保育所 5月の献立（幼児）



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分
1	金		チキンライス、ミモザサラダ、オニオンスープ	柏餅	米、鶏肉、玉葱、人参、コーン、ケチャップ//ブロッコリー、卵、人参、マヨネーズ//玉葱、ベーコン、パセリ//かしわもち	牛乳 537	1.2
2	土	ぼたぼた焼き	にゅうめん、ウインナー、いんげんサラダ	黒棒	そうめん、ほうれん草、人参、油揚げ//ウインナー、ケチャップ//いんげん、人参、竹輪、ドレッシング	牛乳 557	2.0
7	木		ごはん、ふりかけ、メンチカツ、マカロニサラダ、味噌汁	雪の宿	米//ふりかけ//メンチカツ//マカロニ、人参、コーン、ツナ、マヨネーズ//おくら、油揚げ、麩	牛乳 603	2.2
8	金		カレーライス、かにかまサラダ、フルーツヨーグルト	ブライム	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//もやし、いんげん、かにかま、ドレッシング//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 546	1.5
9	土	保 育 参 観					
11	月		ゆかりごはん、白身魚フライ、里芋のそぼろあん、味噌汁	さつま芋蒸しパン	米、ゆかり//白身魚フライ//里芋、鶏ミンチ//小松菜、葱、麩//ホットケーキミックス、卵、牛乳、さつま芋	牛乳 571	2.3
12	火		中華丼、えびしゅうまい、春雨スープ	ぼたぼた焼き	米、豚肉、白菜、玉葱、人参、しいたけ、うずら卵//えびしゅうまい//春雨、わかめ、ごま	牛乳 585	1.7
13	水		ごはん、鶏の照り煮、ひじきと枝豆のサラダ、吸物	ぱりんこ	米//鶏肉、じゃが芋//ひじき、人参、枝豆、マヨネーズ//えのき、葱、わかめ	牛乳 542	1.7
14	木		ごはん、カレー風味炒り豆腐、竹輪の甘辛煮、豚汁	ハッピーターン	米//豆腐、卵、玉葱、人参、葱、ツナ、カレー粉//竹輪、玉葱、しめじ//豚肉、里芋、ごぼう、大根、人参、葱	牛乳 560	2.0
15	金		ちゃんぽん麺、餃子、フルーツ	ビスコ	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、コーン、葱、うずら卵、なると//餃子//みかん缶	牛乳 546	2.3
16	土	ハッピーターン	わかめうどん、肉団子ケチャップ炒め、フルーツ	ハーベスト	うどん、わかめ、油揚げ、かまぼこ、葱//肉団子、玉葱、ピーマン、ケチャップ//パイン缶	牛乳 5.8	2.0
18	月		ごはん、ふりかけ、煮魚、人参しりしり、味噌汁	フルーツ杏仁	米//ふりかけ//赤魚//人参、卵、ツナ、ごま//白菜、油揚げ、麩//フルーツ缶、杏仁豆腐	牛乳 464	2.0
19	火		焼きそば、春巻き、中華スープ	ハッピーターン	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//春巻き//チンゲン菜、玉葱、わかめ	牛乳 505	2.0
20	水		野菜たっぷりカレー、チキンナゲット、フルーツヨーグルト	バームクーヘン	米、鶏肉、南瓜、玉葱、人参、ピーマン、カレー粉//チキンナゲット、ケチャップ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 550	1.7
21	木		ごはん、豚と野菜の生姜炒め、ほうれん草お浸し、味噌汁	雪の宿	米//豚肉、キャベツ、玉葱、人参、いんげん//ほうれん草、人参、えのき//おくら、葱、わかめ	牛乳 454	1.5
22	金		パン、ハンバーグ煮込みソースかけ、ポテトのチーズ焼き、スープ	かっぱえびせん	パン//ハンバーグ、玉葱、しめじ、シチューの素//じゃが芋、チーズ、マヨネーズ、青のり//玉葱、人参、コーン	牛乳 548	2.7
23	土	ハッピーターン	焼きビーフン、コーンサラダ、スープ	しるこサンド	ビーフン、豚肉、玉葱、人参、ピーマン//ブロッコリー、人参、コーン、ドレッシング//ウインナー、玉葱、パセリ	牛乳 447	1.6
25	月		五目うどん、小松菜とウインナーのソテー、フルーツ	みたらし団子	うどん、鶏肉、ごぼう、人参、しいたけ、葱、油揚げ//ウインナー、小松菜、玉葱//黄桃缶//白玉団子	牛乳 498	1.7
26	火		わかめごはん、肉じゃが、もやしの塩昆布和え、味噌汁	揚げパン	米、わかめご飯の素//豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、いんげん、糸こんにゃく//もやし、胡瓜、塩昆布//豆腐、おくら、葱//パン、きな粉	牛乳 551	2.1
27	水		木の葉丼、チキンサラダ、吸物	ハッピーターン	米、卵、玉葱、しいたけ、かまぼこ、油揚げ、みつば//ブロッコリー、人参、サラダチキン、ドレッシング//えのき、葱、麩	牛乳 480	1.5
28	木		ごはん、チャプチェ風、さつま芋サラダ、スープ	サブレ	米//豚肉、春雨、玉葱、人参、ピーマン、しめじ//さつま芋、枝豆、ハム、マヨネーズ//チンゲン菜、葱、わかめ	牛乳 516	1.0
29	金		ごはん、鶏肉の唐揚げ、菜の花ごま和え、味噌汁	サッポロポテト	米//鶏肉//菜の花、人参、ごま//大根、葱、油揚げ	牛乳 497	1.2
30	土	ハッピーターン	スパゲティナポリタン、いんげんサラダ、スープ	サブレ	スパゲティ、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ//いんげん、人参、コーン、かにかま、ドレッシング//玉葱、人参、パセリ	牛乳 510	1.6

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いします。

