

2019年5月予定献立表

	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	6 (月)	7 (火)
朝食	ご飯 みそ汁(里芋) ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま和え しらす干し 牛乳200ml	レズンロール 野菜スープ 果ごもり卵 かにまさらダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁(豆腐) 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布和え 温泉卵 牛乳200ml	ハムチーズドッグ たまごドッグ ナスのスープ ミニサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 カジキの柳川風 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き いんげんの炒め煮 フルーツヨーグルト 牛乳200ml	全粒粉食パン (ジャム) 鶏のトマトシチュー 鶏の照り焼き バナナ・牛乳200ml
昼食	スパゲッティ 豚肉のトマトソース じゃがコンスープ りんご入りコールスロー みかんジュース125ml	ご飯 すまし汁 蒸し鮭の野菜あん 豚キムチ豆腐 オクラの和え物 ヨーグルト	ご飯 野菜とソーセージのスープ かじきのクリームソース マッシュポテト グリーンサラダ ミックスジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 里芋のみそ煮 ごま和え ジョアストロベリー	みそらめん 餃子 かにの三杯酢 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 鶏肉のピカタ じゃがいも煮 のり和え	ご飯 かき玉汁 鰯のなめ茸ソース 肉野菜炒め ポテトサラダ
夕食	ご飯 かき玉スープ あじの塩焼き 豆腐ナゲット からし和え ミックスフルーツ	ご飯 中華風スープ 鶏のから揚げ ポテトツナマヨソテー わかめサラダ 寒天みかん	シシユージ すまし汁 にらチヂミ かぼちゃサラダ カットマンゴー	ご飯 玉ねぎとコーンのスープ 白身魚のコチジャンソース 人参しりしり 野菜の中華和え 清美オレンジ	【こどもの日】 カレーライス ヒレカツ じゃがいものきんぴら キャベツサラダ シュークリーム	ソーセージピラフ コーンポタージュ カジキの黒コショウ焼き シーザーサラダ オレンジゼリー	青椒肉絲丼 すまし汁 厚揚げの煮つけ めかぶ和え りんご
エネルギー(kcal)	2,104	2,188	2,231	2,279	2,416	2,308	2,254
たんぱく質(g)	89.5	87.6	95.9	92.9	95.4	103.3	87.4
脂質(g)	50.4	53.6	74.3	61.1	71.9	62.8	66.9

	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)	13 (月)	14 (火)
朝食	ご飯 みそ汁 親子煮 白菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml	ロールパン 大根スープ ソーセージのケチャップ炒め ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 がんもの煮つけ ほうれん草のおかか和え 温泉卵 牛乳200ml	黒糖ロール コーンポタージュ 洋風卵焼き チーズサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 ごま和え 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き 白菜のとうもろ煮 フルーツヨーグルト 牛乳200ml	食パン(ジャム) ごぼろスープ ソーセージと野菜のソテー チキンサラダ バナナ・牛乳200ml
昼食	あんかけ焼きそば 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごまあえ	まぐろソースカツ丼 すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 手づかみ野菜 ジョアプレーン	ご飯 冬瓜スープ 豚肉のにんにくソース チーズポテト アスパラサラダ ミックスフルーツ	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐のおとし揚げ 青菜の和え物 【手作りおやつ】おはぎ	カレーうどん 親子丼 すまし汁 南瓜煮 チキンサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉のバーベキューソース じゃがいものきんぴら キャベツのみそ和え	しらす丼 すまし汁 春雨ソテー わかめの和え物 ピーチジュース
夕食	ご飯 ピーズのポタージュ えびバーグ 野菜とコーンのソテー サラミサラダ ぶどう	ご飯 すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜炒り卵 オクラとかにまの和え物 寒天みかん	山菜おこわ とろろ昆布汁 ぶりのみそ焼き キャベツの昆布和え ダイズゼリーぶどう	ご飯 ザーサイスープ 豚肉の生姜焼き ツナじゃがいも煮 青菜のナムル アロエみかん	ご飯 ジュリエンスープ 牛肉コロッケ 野菜のソテー ブロッコリーのマヨ和え りんご	鮭チャーハン ねぎスープ 豆腐のうま煮 野菜の和え物 カットパイ	ご飯 すまし汁 豚肉の香味ソース 五目ひじき煮 ツナポテトサラダ ミックスフルーツ
エネルギー(kcal)	2,203	2,204	2,238	2,349	2,280	2,328	2,220
たんぱく質(g)	84.8	81.3	87.3	99.7	83.6	84.3	81.3
脂質(g)	56.6	52.5	76.0	68.4	73.6	60.8	61.2

	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)	20 (月)	21 (火)
朝食	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツの昆布和え 温泉卵 牛乳200ml	ミルクパン 豚肉と大豆のト マトシチュー ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 野菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml	ホットケーキ ポトフ 豆と野菜のサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 小松菜のスープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごま和え 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鰯の西京焼き キャベツの煮びたし フルーツヨーグルト 牛乳200ml	黒糖食パン 野菜スープ チーズオムレツ ハムサラダ バナナ・牛乳200ml
昼食	スパゲッティ ミートソース オクラのスープ えびと野菜のソテー トマトサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭のゆであん焼き 野菜のみそ炒め 鉄分サラダ ジョアストロベリー	ドライカレー 野菜スープ フルーツサラダ	ご飯 若竹汁 さんまの生姜焼き 青菜の卵とじ マカロニサラダ	かき揚げうどん かき揚げ丼 すまし汁 れんこんのきんぴら アスパラとかにまのあえもの ヨーグルト	イタリア牛丼 コンソメスープ 青菜のソテー ポテトサラダ	ご飯 中華風スープ 麻婆豆腐 小籠包(冷) 大根の中華和え
夕食	ご飯 ワンタンスープ 鰯のチリソース煮 レバニラ炒め 野菜の中華和え カットマンゴー	ご飯 コンソメスープ 野菜たっぷりメンチ マッシュポテト ちくわサラダ 寒天フルーツ	きんぴらご飯 かき玉汁 カジキのネギみそ焼き 里芋のマッシュ おひたし アメリカンチェリー	ご飯 とろろ昆布汁 鶏肉のピリ辛焼き 厚揚げのみぞれ煮 じゃこサラダ ダイズゼリー(りんご)	ご飯 じゃがコンスープ さばのマスタード焼き 人参のソテー 大根サラダ 清美オレンジ	コーンピラフ カリフラワーのスープ マカロニミートグラタン えびサラダ ぶどう	ご飯 すまし汁 手作りさつま揚げ 里芋と野菜の含め煮 青菜のおかか和え 寒天みかん
エネルギー(kcal)	2,179	2,160	2,265	2,274	2,286	2,350	2,203
たんぱく質(g)	97.7	92.4	94.5	88.6	89.2	77.3	96.2
脂質(g)	55.0	52.0	64.6	78.8	67.8	67.3	64.9

	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)	27 (月)	28 (火)
朝食	ご飯 みそ汁 えのき豚 からし和え 温泉卵 牛乳200ml	こどもパン じゃがいもの クリームシチュー ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ ハムと野菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml	ホットドッグ たまごドッグ ポテトのスープ ミニサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 豆腐とわかめの炒り卵 青菜の和え物 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 野菜の煮びたし フルーツヨーグルト 牛乳200ml	ホットサンド ほうれん草スープ 南瓜サラダ バナナ・牛乳200ml
昼食	塩ラーメン 中華丼 中華スープ 甘辛ポテト わかめの和え物 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 かじきのマヨコーン焼き 厚揚げの炒め煮 ささみと野菜の和え物	ビーフン ビーフンスープ たこ焼き(冷) さつまいもサラダ	ご飯 すまし汁 鶏ごぼろバーグ 高野豆腐の煮つけ きやべつのおひたし ジョアプレーン	スパゲッティ えびトマト クリーム コンソメスープ ポテトのツナマヨ焼き サラミサラダ 【誕生日会】抹茶ケーキ	ご飯 すまし汁 肉豆腐 いも餅みそバター 青菜のたくあん和え	ご飯 豚汁 ぶりの照り焼き うずら卵の含め煮 わかめの和え物
夕食	ご飯 コンソメスープ 鮭のピザチーズ焼き 卵と野菜の炒め物 コーンサラダ 清美オレンジ	ご飯 青梗菜のスープ 中華風ハンバーグ もやしの中華炒め ツナとわかめの和え物 ミックスフルーツ	そら豆ご飯 すまし汁 鯖のみそだれ 大根煮 かにまさらダ りんご	ご飯 コーンスープ 鰯の中華あんかけ 豚肉の細切り炒め 青菜のごま和え ダイズゼリー(レモン)	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き さつま揚げと野菜の煮物 昆布和え 清美オレンジ	ガーリックライス 野菜スープ はんぺんチーズフライ ブロッコリーのマヨ和え りんご	ご飯 にら玉スープ 油淋鶏(ゆりりんち) 厚揚げのニンニク炒め 白菜の中華和え カットマンゴー
エネルギー(kcal)	2,162	2,217	2,252	2,220	2,639	2,516	2,364
たんぱく質(g)	94.3	90.0	94.3	98.7	96.6	96.8	95.3
脂質(g)	55.9	55.8	77.2	67.7	92.7	78.0	85.4

	29 (水)	30 (木)	31 (金)	★コラム★【食物繊維】	お知らせ
朝食	ご飯 みそ汁 ひき肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳200ml	食パン(ジャム) かじきのトマトシチュー キャベツのごま和え バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜の炒め物 卵焼き しらす干し 牛乳200ml	食物繊維は、水に溶けないタイプ(不溶性食物繊維)と水に溶けるタイプ(水溶性食物繊維)があります。不溶性食物繊維は野菜や豆類、穀物に多く含まれ、便のかさを増やし、排便をスムーズにします。さらに腸内の善玉菌を増やし腸内環境の改善に役立ちます。水溶性食物繊維は、海藻類や柑橘類などに多く含まれ、食べたものと混ざりゼリー状になって小腸までゆっくり進み血糖値の急激な上昇を抑えます。また、腸内の有害物質を収着して体外へ運び出す役割があります。	◎献立内の※印は、あらかじめ選択していただいた方に提供します。食事の選択は、月ごとに変更できます。5月分の変更は、4月15日までにお知らせください。
昼食	やきそば ご飯 小松菜のスープ さつまいものバター焼き アスパラとささみの和え物	チキンライス(シンガポール風) かぶのスープ 豆腐みそグラタン トマトサラダ	豚そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 青菜のごま和え ピーチジュース	園では食物繊維18g/日を目標にしています。さつまいも、じゃがいも、キャベツ、ブロッコリー、ごぼう、ひじき、わかめ、なつとう、オレンジ、きのこなどに多く含まれているので、積極的に食事に取り入れるとよいです。	◎5月11日(土)★おはぎを提供します。
夕食	ご飯 南瓜のクリームスープ 鮭フライ ほうれん草とパプリカのソテー ハムサラダ ミックスフルーツ	ご飯 たまごスープ ブルコギ(韓国風焼肉) ポテトのカレー煮 ホタテと大根のサラダ カットパイ	グリーンピースご飯 すまし汁 鯖の竜田揚げ 野菜の炊き合わせ ツナサラダ 小玉スイカ		◎5月26日(日)★誕生日ケーキは抹茶ケーキを提供します。
エネルギー(kcal)	2,283	2,488	2,324		◎5月の検食当番は『さくら』ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。
たんぱく質(g)	93.2	99.5	86.8		
脂質(g)	65.4	75.0	78.6		
5月平均	エネルギー(kcal)	2271	2291		
	たんぱく質(g)	91.6	89.2		
	脂質(g)	67.6	62.9		