

# 2019年5月 予定献立表

## 福音幼稚園

6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	
振替休日	みそしる 里芋、豆苗、かぶ だし、みそ	ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き かじき、みそ、マヨネーズ 砂糖、みりん、しょうゆ ごま、油 春雨ときゅうりのごま酢和え はるさめ、きゅうり、コーン 砂糖、酢、塩、ごま えだまめ えだまめ、塩	ごはん みそしる キャベツ、油揚げ、にんじん だし、みそ 鶏肉と切干大根煮 鶏もも、切干大根、大根 にんじん、こんにゃく、まいたけ しめじ、だし、砂糖、しょうゆ みりん、塩、油 春雨サラダ 春雨、きゅうり、にんじん、コーン 砂糖、酢、しょうゆ、塩	ごはん みそしる 豆腐、わかめ だし、みそ 豚肉と厚揚げの中華風煮 豚かたロース、厚揚げ、ピーマン にんじん、たまねぎ だし、砂糖、しょうゆ、みりん 塩、鶏ガラ、ごま油 もやしときゅうりの塩こぶ和え もやし、きゅうり、塩昆布 しょうゆ、レモン汁 ひと口ゼリー	
	エネルギー 20 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 0.4 g 炭水化物 3.2 g 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 17 g 脂質 10 g 炭水化物 51.5 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 58.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 389 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11 g 炭水化物 55.6 g 食塩相当量 2.2 g	
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
	ごはん みそしる 大根、小松菜、しいたけ だし、みそ のり塩チキン 鶏むね、青のり、塩 鶏ガラ、ごま油、片栗粉 ほうれんそうのナムル ほうれん草、にんじん、もやし はるさめ、ごま油、しょうゆ 鶏ガラ、塩 オレンジ	豆ごはん ごはん、グリーンピース、塩 みそしる ほうれん草、油揚げ、たまねぎ だし、みそ ミートボール 豚ひき肉、パン粉、牛乳 塩、ケチャップ、しょうゆ 中濃ソース キャベツとツナのサラダ キャベツ、ツナ缶、コーン フレンチドレッシング ゼリー	ロールパン マカロニグラタン マカロニ、ツナ缶、コーン バター、小麦粉、牛乳、塩 コンソメ アスパラとベーコンのソテー アスパラ、ベーコン 食塩 チーズ	三色丼 ごはん、鶏ひき肉、にんじん しめじ、いんげん だし、砂糖、しょうゆ、みりん 塩、味噌、油 みそしる じゃがいも、にんじん、まいたけ だし、みそ 青菜のしらす和え こまつな、しらす 白だし	ごはん みそしる たまねぎ、わかめ だし、みそ とりの照り焼き 鶏もも、小麦粉 砂糖、しょうゆ、みりん、油 ハッシュドポテト じゃがいも、塩、油 いんげんのごま和え いんげん、砂糖、しょうゆ、ごま キャラットさん
エネルギー 405 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.9 g 炭水化物 57.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 402 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 51.8 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 16.4 g 炭水化物 38.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 410 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 9.4 g 炭水化物 60.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 6.5 g 炭水化物 68.3 g 食塩相当量 1.5 g	
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	
ごはん みそしる 切干大根、にんじん、豚肉 だし、みそ 鶏肉の香り丸め焼き 鶏むね、大葉、塩 かたくり粉、ごま油 コーンポテトサラダ じゃがいも、にんじん、いんげん コーン、マヨネーズ、塩、酢 キウイ	ごはん みそしる じゃがいも、まいたけ、ほうれん草 だし、みそ 魚のみそマヨネーズ焼き かじき、みそ、マヨネーズ 砂糖、みりん、しょうゆ ごま、油 春雨ときゅうりのごま酢和え はるさめ、きゅうり、コーン 砂糖、酢、塩、ごま えだまめ えだまめ、塩	ごはん のり塩チキン 鶏むね、青のり、塩 鶏ガラ、ごま油、片栗粉 ほうれんそうのナムル ほうれん草、にんじん、もやし はるさめ、ごま油、しょうゆ 鶏ガラ、塩 オレンジ	ごはん みそしる キャベツ、わかめ、にんじん だし、みそ 春キャベツと油揚げの含め煮 鶏もも、キャベツ、にんじん 油揚げ、こんにゃく まいたけ、しめじ 砂糖、しょうゆ、みりん、だし みそ、塩 ちくわときゅうりの甘酢和え ちくわ、きゅうり、わかめ 砂糖、酢、しょうゆ	ごはん みそしる 豆腐、なめこ だし、みそ 魚フライの野菜あんかけ アジ、小麦粉、パン粉、油 にんじん、もやし、いんげん えのき、砂糖、しょうゆ 白だし、酢、片栗粉 キャベツとツナのサラダ キャベツ、きゅうり、ツナ缶 コーン、フレンチドレッシング オレンジ	
エネルギー 426 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 58.1 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 10.4 g 炭水化物 56.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 389 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 55.4 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.6 g 炭水化物 63.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 413 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 58.2 g 食塩相当量 1.6 g	
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
ロールパン コンソメスープ エリンギ、かぶ、にんじん 鶏ガラ、コンソメ マカロニグラタン マカロニ、ツナ缶、コーン バター、小麦粉、牛乳、塩 コンソメ アスパラとベーコンのソテー アスパラ、ベーコン 食塩 チーズ	豆ごはん ごはん、グリーンピース、塩 みそしる ほうれん草、油揚げ、たまねぎ だし、みそ ミートボール 豚ひき肉、パン粉、牛乳 塩、ケチャップ、しょうゆ 中濃ソース キャベツとツナのサラダ キャベツ、ツナ缶、コーン フレンチドレッシング ゼリー	ごはん 鶏肉の香り丸め焼き 鶏むね、大葉、塩 かたくり粉、ごま油 コーンポテトサラダ じゃがいも、にんじん、いんげん コーン、マヨネーズ、塩、酢 キウイ	☆おたんじょうかい☆ ポークカレー 豚肩ロース、鶏ひき肉、にんじん じゃがいも、たまねぎ、カレールウ だし、油 りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり 塩、レモン汁 フレンチドレッシング ゼリー	ごはん みそしる 豆腐、わかめ だし、みそ 五目煮 鶏もも、大豆水煮缶、にんじん ひじき、こんにゃく、だし 砂糖、しょうゆ、みりん、油 ナムル ほうれん草、もやし、にんじん はるさめ、ごま油、鶏ガラ 塩、しょうゆ、だし みかん缶	
エネルギー 372 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 16.7 g 炭水化物 40.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 388 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.9 g 炭水化物 53.8 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 10.1 g 炭水化物 54.6 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 80.3 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 365 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 8.3 g 炭水化物 57.5 g 食塩相当量 1.9 g	

\*都合により献立を変更することがあります。