

2016年05月

むつみ保育園(一般)

| 日<br>月<br>曜  | 献立名                                        | 材料名(昼食・3時おやつ)                    |                                                                                  |                                                          | 10時おやつ                                                                     | 栄 養 価                            |                                                              |
|--------------|--------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|              |                                            | 熱と力になるもの                         | 血や肉や骨になるもの                                                                       | 体の調子を整えるもの                                               | 3時おやつ                                                                      |                                  |                                                              |
| 02<br>月<br>～ | 御飯<br>(えびフライ<br>おさかなオムレツ<br>フライポテト)        | スティックやうり・ミニマ<br>野菜たっぷり汁<br>フルーチェ | フレンチドレッシング(特<br>(冷油)、量型オム<br>レツ、さといも、パ<br>粉、油、小麦粉、マ<br>ヨネーズ、米粒麦(切<br>断麦)、米       | 牛乳、えび、卵                                                  | だいこん、ミニトマト、<br>きゅうり、えのきたけ、<br>ごま油、バナナ、いちご                                  | クロレラ せんべい<br>お茶<br>栞もち・フルーツ盛り合わせ | エネルギー 469 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂 質 13.7 g<br>カルシウム 136 mg |
| 06<br>金<br>～ | 御飯<br>(豆腐と青菜のチャプルー<br>いんげんの胡麻和え<br>大根のみそ汁) | フルーツ                             | むしろベニックス、<br>わか、砂糖、ごま油、<br>米粒麦(切断麦)、<br>米                                        | 牛乳、木綿豆腐、<br>卵、豚肉(前ロース)、<br>米みそ(甘みそ)、<br>油揚げ、すりごま         | オレンジ、いんげん<br>(ゆで)、だいこん、<br>にんじん、ごま油、<br>バナナ                                | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>ドロップ・ドーナツ      | エネルギー 431 kcal<br>たんぱく質 16.9 g<br>脂 質 21.3 g<br>カルシウム 303 mg |
| 07<br>土<br>～ | 御飯<br>(とんちゃん焼き<br>レタスのサラダ<br>すまし汁)         | フルーツ                             | 白せんべい、ふん<br>わりチョコバー、<br>フレンチドレッシング<br>(分糖型)、油、<br>米粒麦(切断麦)、<br>米、カルシウム           | 牛乳、豚肉(ロース)                                               | もも肉、レタス、たま<br>ねぎ、トマト、はな<br>い、えのきたけ、に<br>んじん、コーン缶、<br>ねぎ、しょうが、にん<br>じんに、くわい | 牛乳 せんべい<br>牛乳<br>ビスケット           | エネルギー 281 kcal<br>たんぱく質 11 g<br>脂 質 13.9 g<br>カルシウム 131 g    |
| 09<br>月<br>～ | 御飯<br>(鮭のムニエル<br>野菜のはな和え<br>中華スープ)         | フルーツ                             | カントリーマアム、<br>かっぱえびせん、<br>小麦粉、油、砂糖、<br>米粒麦(切断麦)、<br>米、ビスケット、や<br>さいとくだもの、ハ<br>ニリン | 牛乳、さけ、卵、バ<br>ター                                          | バナナ、もやし、ほ<br>うねんそう、えの<br>きたけ、にんじん                                          | クロレラ せんべい<br>牛乳<br>ビスケット         | エネルギー 284 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂 質 10.9 g<br>カルシウム 159 mg |
| 10<br>火<br>～ | 御飯<br>(五色納豆<br>豆腐入りひじきの煮物<br>にち卵汁)         | フルーツ                             | ししたき、砂糖、片<br>栗粉、米粒麦(切<br>断麦)、米                                                   | ヨーグルト(無糖)、<br>木綿豆腐、納豆、<br>卵、鶏むね肉(皮付<br>き)、鶏むね肉、チ<br>ーズ   | オレンジ、バナナ、<br>もも肉、ダイス、み<br>かん缶、ごぼう、に<br>んじん、キャベツ、万<br>能ねぎ、ひじき、りん<br>ご       | 牛乳 ウエハース<br>お茶<br>フルーツヨーグルト      | エネルギー 264 kcal<br>たんぱく質 15.7 g<br>脂 質 9.7 g<br>カルシウム 241 mg  |
| 11<br>水<br>～ | 御飯<br>(カレーうどん<br>水ブロッコリーのおかゆ和え<br>フルーツ)    | フルーツ                             | ゆでうどん、味しそ<br>、コーン、片栗粉、<br>米粒麦(切断麦)、<br>米、かきん                                     | ヨーグルト(プリン)、<br>ゆでうどん、かつお<br>節                            | バナナ、ブロッコ<br>リー、にんじん、もや<br>し、はくさい、ねぎ、<br>バナナ                                | 牛乳 ビスケット<br>飲むヨーグルト<br>せんべい      | エネルギー 364 kcal<br>たんぱく質 10.1 g<br>脂 質 9.8 g<br>カルシウム 182 mg  |
| 12<br>木<br>～ | 御飯<br>(クリームシチュー<br>マカロニのツナサラダ<br>ミニトマト)    | フルーツ                             | 米、じゃがいも、マ<br>カロニ、ベーコン、<br>片栗粉、マヨネーズ、<br>片栗粉、砂糖、油、<br>米粒麦(切断麦)                    | 牛乳、鶏もも肉、シ<br>ナ油漬、油揚げ                                     | グレープフルーツ、<br>にんじん、きゅうり、<br>たまねぎ、ミニマ<br>ト、ブロッコリー、<br>コーン缶、たけのこ<br>(水煮)、りんご  | 牛乳、スティックパン<br>お茶<br>たけのこご飯       | エネルギー 497 kcal<br>たんぱく質 15.9 g<br>脂 質 16.3 g<br>カルシウム 184 mg |
| 13<br>金<br>～ | 御飯<br>(厚焼き卵<br>金切り干し大根の煮物<br>板麩の味噌汁)       | フルーツ                             | ロールパン、三連<br>焼、焼売(餃子)、<br>油、小麦粉、コーン<br>、チーズ、米粒麦(切<br>断麦)、米                        | 牛乳、卵、さつま<br>揚げ、米みそ(甘みそ<br>)、卵(黄)、バター                     | 西洋なし缶、にん<br>じん、ゆかり干しだ<br>いこん、ごま油、菜<br>のり、バナナ                               | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>カスタードクリームパン    | エネルギー 444 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂 質 16.5 g<br>カルシウム 247 mg |
| 14<br>土<br>～ | 御飯<br>(さんまのかば焼き<br>三色おひたし<br>豆腐すまし汁)       | フルーツ                             | ミニバンロール、<br>片栗粉、油、米粒<br>麦(切断麦)、米                                                 | 牛乳、さんま、木綿<br>豆腐、かつお節                                     | もも肉、キャベツ、<br>にんじん、ねぎ、生<br>わかめ、菜のり、りん<br>ご                                  | 牛乳 せんべい<br>牛乳<br>ビスケット           | エネルギー 380 kcal<br>たんぱく質 14.3 g<br>脂 質 19.1 g<br>カルシウム 167 mg |
| 16<br>月<br>～ | 御飯<br>(麻婆豆腐<br>きゅうりの土佐あえ<br>野菜スープ)         | フルーツ                             | ブラウンシュガー、<br>砂糖、米粒麦(切<br>断麦)、米                                                   | 牛乳、木綿豆腐、<br>鶏むね肉、かつお<br>節                                | バナナ、きゅうり、に<br>んじん、キャベツ、<br>チンゲンサイ、にら<br>、しいたけ、うめ干<br>し                     | 牛乳 せんべい<br>牛乳<br>コンフレック          | エネルギー 273 kcal<br>たんぱく質 13 g<br>脂 質 9.8 g<br>カルシウム 228 mg    |
| 17<br>火<br>～ | 御飯<br>(たらフライ<br>カリフラワーとコーンのサラダ<br>コンソメスープ) | フルーツ                             | 油、ベーコン、小麦<br>粉、フレンチドレッシ<br>ング(乳化型)、米<br>粒麦(切断麦)、米                                | たら、チーズ、卵                                                 | オレンジ、にんじん<br>、たまねぎ、ブロッ<br>コリー、カリフラワー<br>、コーン缶、パセリ、<br>りんご                  | 牛乳 ウエハース<br>お茶<br>チーズ<br>クラッカー   | エネルギー 351 kcal<br>たんぱく質 36.8 g<br>脂 質 14.4 g<br>カルシウム 172 mg |
| 18<br>水<br>～ | 御飯<br>(牛肉と葱根の炒め物<br>水もやしのナムル<br>中華スープ)     | フルーツ                             | ハーフベイト、えび<br>、油、はるさめ、<br>砂糖、ごま油、米粒<br>麦(切断麦)、米、<br>ビスケット、やさい<br>とくだもの            | 牛乳、牛肉(もも)、<br>卵                                          | バナナ、もやし、<br>にんじん、れんこん<br>、たまねぎ、生わか<br>り(ゆで)、しいたけ<br>、にら、バナナ                | 牛乳 せんべい<br>牛乳<br>ビスケット           | エネルギー 292 kcal<br>たんぱく質 11.6 g<br>脂 質 12.9 g<br>カルシウム 153 mg |
| 19<br>木<br>～ | 御飯<br>(ミートカレー<br>燕し鶏のサラダ<br>トマト)           | 福神漬<br>フルーツ                      | じゃがいも、ホット<br>ケーキ粉、黒砂糖、<br>油、片栗粉、砂糖、<br>ごま油、米粒麦(切<br>断麦)、米                        | 牛乳、鶏ささ身、卵<br>ひき肉、おから、<br>米みそ(甘みそ)、<br>すりごま               | グレープフルーツ、<br>だいこん、トマト、<br>きゅうり、にんじん、<br>たまねぎ、キャベツ、<br>福神漬、赤ピーマ<br>ン、りんご    | 牛乳 フルーツ<br>牛乳<br>おから燕し鶏          | エネルギー 413 kcal<br>たんぱく質 16 g<br>脂 質 15.7 g<br>カルシウム 240 mg   |
| 20<br>金<br>～ | 御飯<br>(ほっけのごま油焼き<br>新じゃがそぼろ<br>厚揚げの味噌汁)    | フルーツ                             | じゃがいも、ホット<br>ケーキ粉、メープルシ<br>ロップ、油、片栗粉<br>、砂糖、米粒麦(切<br>断麦)、米                       | 牛乳、ほっけ、豚ひ<br>き肉、卵、生揚げ、<br>米みそ(甘みそ)、<br>脱脂粉乳、バター、<br>すりごま | もも肉、バナナ、た<br>まねぎ、にんじん、<br>ごま油                                              | 牛乳 せんべい<br>牛乳<br>ホットケーキ・バナナとチョコ  | エネルギー 453 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂 質 15.3 g<br>カルシウム 240 mg |
| 21<br>土<br>～ | 御飯<br>(豚肉の香り揚げ<br>ゆで野菜<br>ミニトマト)           | わかめスープ<br>フルーツ                   | 油、味しそ、片栗<br>粉、米粒麦(切断麦<br>)、米、小麦粉、砂<br>糖、マヨネーズ、ホ<br>ムメイド、ハニリン                     | 卵、豚肉(もも)、牛<br>乳、すりごま                                     | 西洋なし缶、生わ<br>かめ、ミニトマト、<br>ブロッコリー、バナナ、<br>にんじん、たまねぎ<br>、あおのり                 | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>せんべい           | エネルギー 1 kcal<br>たんぱく質 0.2 g<br>脂 質 0 g<br>カルシウム 0 mg         |



## の献立表

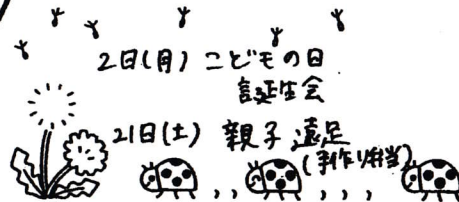
✿ 快食・快眠・快便 ✿

朝食をしっかり食べると「ウンチ」が出やすくなって、一日を元気に過ごせます。規則正しい生活リズムを身につけて、元気な体をつくっていきましょう!



## 歯科検診を行います

園で歯科検診を行います。お菓子ばかり食べていると、虫歯の要因となります。ごはんをしっかりかんで出るだ液は、虫歯予防にも効果的です。一日三度の食事をしっかりとらせてあげてください。



- ※ もも・うめ・さくら組は毎日ご飯を持参してください
- ※ 食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
- ※ 3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。



2016年05月

むつみ保育園(一般)

| 日<br>月<br>曜 | 献立名                                          | 材料名(昼食・3時おやつ) |                                                      |                                          | 10時おやつ<br>3時おやつ                 | 栄養価                                                          |
|-------------|----------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|             |                                              | 熱と力になるもの      | 血や肉や骨になるもの                                           | 体の調子を整えるもの                               |                                 |                                                              |
| 23          | 御飯<br>(肉豆腐<br>ほうれん草とまやしのごま和え<br>なめこの味噌汁)     | フルーツ          | クッキー、ほうちけ、砂糖、米粒麦(切斷麦)、米                              | 牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、鶏ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、すりごま        | 牛乳、せんべい<br>牛乳<br>ビスケット          | エネルギー 361 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂 質 17.5 g<br>カルシウム 299 mg |
| 24          | 御飯<br>(鮭の照り焼き<br>火すき昆布の煮物<br>豆腐の味噌汁)         | フルーツ          | さつまいも、砂糖、油、米粒麦(切斷麦)、米                                | お茶、鶏ごし豆腐、さつまいも、米みそ(甘みそ)、ごま               | 牛乳、ウエハース<br>お茶<br>大学芋           | エネルギー 275 kcal<br>たんぱく質 15 g<br>脂 質 7.8 g<br>カルシウム 128 mg    |
| 25          | 御飯<br>(レバーのマリナソース<br>水ザラサバサラダ<br>ワンタンスープ)    | フルーツ          | 油、サラダ用レバー、ブロッコリー、皮、片栗粉、ごま油、マヨネーズ、パセリ、米粒麦(切斷麦)、米      | 牛乳、豚レバー、ハム、鶏むね肉                          | 牛乳、ビスケット<br>牛乳<br>せんべい          | エネルギー 505 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂 質 24.6 g<br>カルシウム 145 g  |
| 26          | 御飯<br>(チキンカレー<br>木グリーンサラダ<br>ゆで卵)            | フルーツ          | 米、じゃがいも、マヨネーズ、フレンチドレッシング(乳化型)、片栗粉、砂糖、米粒麦(切斷麦)        | 卵、鶏むね肉                                   | 牛乳、ジャムパン<br>お茶<br>おにぎり(塩昆布)     | エネルギー 391 kcal<br>たんぱく質 11.5 g<br>脂 質 12.8 g<br>カルシウム 59 mg  |
| 27          | 御飯<br>(チキンボンカレー<br>金ほうれん草入りキャベツ<br>フルーツ)     | フルーツ          | 生中華めん、ホットケーキ粉、油、ごま油、米粒麦(切斷麦)、米                       | 牛乳、卵、うずら卵、水菜、豚肉(ばら)、ベーコン、なたね、いゆ、バター、しばえび | せんべい<br>牛乳<br>ほうれん草入りキャベツケーキ    | エネルギー 635 kcal<br>たんぱく質 23.5 g<br>脂 質 28.1 g<br>カルシウム 218 mg |
| 28          | 御飯<br>(タンダーチキン<br>土春雨の中巻サラダ<br>野菜スープ)        | フルーツ          | おんどりナッツ、はるさめ、チキンポテト、トマト、砂糖、米粒麦(切斷麦)、米                | 牛乳、鶏もも肉、卵、ヨーグルト(無糖)、ハム、ベーコン              | 牛乳、ビスケット<br>牛乳<br>せんべい          | エネルギー 368 kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂 質 13.5 g<br>カルシウム 177 mg |
| 30          | 御飯<br>(ほっけの蒲焼<br>月キャベツのお浸し<br>鶏汁)            | フルーツ          | しらたき、甘せんべい、プチプチ、油、片栗粉、砂糖、米粒麦(切斷麦)、米                  | 牛乳、ほっけ、鶏もも肉(皮付き)、さけ、凍り豆腐、かつお節            | 牛乳、せんべい<br>牛乳<br>ビスケット          | エネルギー 352 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br>脂 質 15.9 g<br>カルシウム 176 mg |
| 31          | 御飯<br>(スベニッシュオムレツ<br>火季節のサラダ<br>わかめスープ(レタス)) | フルーツ          | フレンチドレッシング(乳化型)、マカロニ、グリーンピース、サラダせんべい、砂糖、油、米粒麦(切斷麦)、米 | ヨーグルト(無糖)、卵、鶏むね肉                         | 牛乳、ウエハース<br>お茶<br>ヨーグルト<br>せんべい | エネルギー 211 kcal<br>たんぱく質 11.1 g<br>脂 質 7.2 g<br>カルシウム 137 mg  |