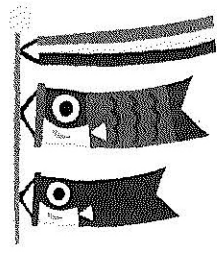
2021年5月　献立表

にじいろ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （）は未満児	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 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	調味料	10時おやつ	3時おやつ	備考
01 土	味噌けんちんうどん ポテトサラダ 豆乳ヨーグルト	543.2(480.6) 20.8(20.2) 12.7(12.1) 3.0(2.4)	生うどん、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、○砂糖	○豆乳、豆乳ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、油揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	○もも果汁飲料、にんじん、だいこん、ねぎ、きゅうり、○粉かんてん、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、食塩、こしょう	豆乳	豆乳 ピーチゼリー	
06 木	御飯 さばの塩焼き ビーフンソテー 高野豆腐と小松菜の味噌汁	558.3(493.0) 23.5(20.6) 17.6(15.6) 1.7(1.4)	七分つき米、○全粒ミックス粉、ビーフン、○砂糖、○なたね油、ごま油、◎砂糖	○豆乳、さば、豚肉(肩ロース)、淡色みそ、凍り豆腐、◎豆乳ヨーグルト(無糖)	にんじん、こまつな、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、洋風スープ、中華だしの素	三年番茶 豆乳ヨーグルト	豆乳 ココア蒸しパン	
07 金	こいのぼり寿司 かぶと春巻き(カレーポテト味) ほうれん草のごま和え 中華コーンスープ	573.5(508.2) 19.7(19.6) 12.2(10.9) 1.7(1.4)	七分つき米、じゃがいも、春巻きの皮、砂糖、マヨネーズ、なたね油、すりごま、○かしわもち	○豆乳、さけ、豚ひき肉、でんぶ、◎豆乳、○きな粉	ほうれんそう、クリームコーン缶、にんじん、いんげん、たまねぎ、コーン(冷凍)、万能ねぎ、干ししいたけ、◎オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩、コンソメ、中華だしの素、洋風スープ、カレー粉	豆乳 オレンジ	豆乳 節句・かしわ餅 (未満児：きな粉おにぎり)	こどもの日(5/5) メニュー
08 土	御飯 ポークカレー 春雨ともやしのサラダ キャベツのスープ	511.6(455.3) 19.3(19.0) 13.0(12.4) 2.2(1.8)	七分つき米、じゃがいも、はるさめ、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○豆乳、豚肉(もも)、ハム、豆乳、◎豆乳	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、キャベツ、コーン(冷凍)、○粉かんてん	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、酢、本みりん、おろしにんにく、洋風スープ、中華だしの素、食塩	豆乳	豆乳 リンゴゼリー	
10 月	十六穀ごはん おろし豆腐ハンバーグ 切干大根のサラダ キャベツと絹さやの味噌汁	569.7(498.9) 24.1(22.7) 23.1(20.4) 2.1(1.7)	七分つき米、○ポップコーン、十六穀、砂糖、パン粉、ごま油、油、すりごま、○油	○豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ、卵、豆乳、ハム、油揚げ、◎豆乳、○バター	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、切り干しだいこん、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、○食塩	豆乳	豆乳 ポップコーン	雑穀ごはん
11 火	御飯 白身魚の南蛮あんかけ シーザーサラダ 大根と油揚げの味噌汁	508.0(449.3) 22.5(21.6) 14.9(13.9) 1.7(1.4)	七分つき米、油、マヨネーズ、片栗粉、クルトン、砂糖、ごま油	○豆乳、メルルーサ、ハム、淡色みそ、油揚げ、カッテージチーズ、◎豆乳	○グレープフルーツ、だいこん、レタス、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩、こしょう	豆乳	豆乳 グレープフルーツ	
12 水	醤油ラーメン かぼちゃと枝豆の和え物 ママレード豆乳ヨーグルト	570.9(559.1) 21.8(19.5) 13.3(11.5) 2.0(1.6)	生中華めん、○七分つき米、砂糖、マヨネーズ、ごま油、ごま、◎七分つき米、◎砂糖、◎ごま	○豆乳、豆乳ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、◎きな粉	かぼちゃ、もやし、キャベツ、ママレードジャム、コーン(冷凍)、ねぎ、にんじん、きゅうり、えだまめ(冷凍)、にら、○うめ干し、黒きくらげ	中華スープ、しょうゆ、食塩、○食塩	麦茶 きなこおにぎり	豆乳 カリカリ梅おにぎり	麺の日
13 木	御飯 鮭の塩こうじ焼き 小松菜の海苔チキンサラダ 豆腐とワカメの味噌汁	478.6(429.3) 28.7(24.7) 10.2(9.7) 1.1(1.0)	七分つき米、○砂糖、マヨネーズ、塩こうじ、◎砂糖	○豆乳、さけ、○こしあん(生)、木綿豆腐、鶏ささ身、淡色みそ、◎豆乳ヨーグルト(無糖)	こまつな、もやし、ねぎ、○粉かんてん、カットわかめ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、めんつゆ・ストレート、○食塩	三年番茶 豆乳ヨーグルト	豆乳 水ようかん	
14 金	**お弁当の日**		○食パン、○米こうじ甘酒	○豆乳、○きな粉、◎豆乳	◎いちご		豆乳 いちご	豆乳 甘糀きな粉トースト	お弁当の日
15 土	野菜マーボー丼 ほうれん草とえのき茸のお浸し 大根とわかめスープ	445.1(402.1) 18.9(18.7) 12.3(11.8) 1.7(1.3)	七分つき米、○砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉	○豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	○ぶどう濃縮果汁、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、だいこん、にんじん、○粉かんてん、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、トウバンジャン、洋風スープ、コンソメ、食塩	豆乳	豆乳 ブドウゼリー	
17 月	御飯 トンテキ風ポークソテー キャベツとブロッコリーのごま酢和え じゃが芋とスナップえんどうのスープ	566.6(480.3) 24.7(23.1) 18.3(16.6) 1.3(1.1)	七分つき米、じゃがいも、はちみつ、すりごま、砂糖	○豆乳、豚肉(ロース)、ベーコン、◎豆乳	○バナナ、キャベツ、ブロッコリー、スナップえんどう、コーン(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、中濃ソース、酒、オイスターソース、酢、洋風スープ、中華だしの素、食塩、おろしにんにく	豆乳	豆乳 バナナ	
18 火	御飯 味噌チキンカツ トマトフレンチサラダ もやしとほうれん草のスープ	600.8(526.7) 21.6(20.8) 9.8(9.8) 1.6(1.3)	七分つき米、小麦粉、パン粉、○砂糖、砂糖、油、黒砂糖、なたね油、ごま	○豆乳、○カルピス、鶏むね肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	トマト、レタス、もやし、ほうれんそう、きゅうり、○粉かんてん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、酒、食塩、洋風スープ、コンソメ	豆乳	豆乳 カルピスゼリー	
19 水	ふきの混ぜ御飯 さわらのマヨネーズ焼き(付：アスパラ) もずくと胡瓜の梅和え 豚汁	542.5(542.8) 26.7(24.0) 18.9(16.3) 2.3(1.8)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、板こんにゃく、砂糖、◎七分つき米、◎砂糖、◎ごま	○豆乳、さわら、豚肉(肩ロース)、淡色みそ、○するめ、○いわし(煮干し)、油揚げ、◎きな粉	もずく、グリーンアスパラガス、きゅうり、ふき、ねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、うめ干し、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、酢、食塩	麦茶 きなこおにぎり	豆乳 食べる小魚、芋けんぴ、するめ	季節のごはん カミカミおやつ
20 木	全粒粉パン(未満児：人参パン) ペンネとほうれん草のグラタン かぶとワカメの酢の物 キャベツと豆苗のスープ	543.6(466.6) 23.3(20.0) 14.1(12.8) 1.7(1.4)	○七分つき米、全粒粉パン、人参パン、マカロニ、小麦粉、○あげたま、砂糖、○ごま油、◎砂糖	○豆乳、牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、バター、ベーコン、○しらす干し、◎豆乳ヨーグルト(無糖)	かぶ、たまねぎ、トウミョウ(芽ばえ)、きゅうり、キャベツ、かぶ・葉、ほうれんそう、○万能ねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、○めんつゆ・ストレート、しょうゆ、コンソメ、食塩、ドライイースト、洋風スープ、こしょう	三年番茶 豆乳ヨーグルト	豆乳 揚げ玉じゃこおにぎり	パンの日
21 金	御飯 カレイの煮つけ 野菜の納豆和え いんげんの味噌汁	453.1(419.9) 26.2(24.8) 8.5(8.8) 1.7(1.3)	七分つき米、○食パン、砂糖	○豆乳、かれい、納豆、淡色みそ、ベーコン、かつお節、◎豆乳	こまつな、えのきたけ、いんげん、○いちごジャム、干ししいたけ、◎グレープフルーツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが	豆乳 グレープフルーツ	豆乳 いちごジャムサンド	
22 土	和風パスタ 南瓜のサラダ きのこの中華スープ	445.3(402.3) 17.2(17.4) 14.4(13.5) 2.0(1.6)	スパゲティ、マヨネーズ、○砂糖、なたね油、砂糖	○豆乳、ベーコン、ハム、しらす干し、◎豆乳	○オレンジ濃縮果汁、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ひらたけ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、○粉かんてん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、洋風スープ、中華だしの素、こしょう	豆乳	豆乳 オレンジゼリー	
24 月	御飯 肉じゃが キャベツの昆布和え きのこと三つ葉の味噌汁	544.5(481.6) 20.0(19.6) 14.8(13.9) 1.6(1.3)	七分つき米、じゃがいも、○全粒ミックス粉、しらたき、○黒砂糖、○油、砂糖、なたね油、ごま油	○豆乳、豚肉(もも)、淡色みそ、◎豆乳	キャベツ、たまねぎ、みつば、にんじん、えのきたけ、なめこ、いんげん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	豆乳	豆乳 黒糖蒸しパン	
25 火	焼きそば 南瓜といんげんの甘煮 豆腐と海苔の中華スープ	473.4(424.7) 19.4(19.1) 10.0(10.0) 1.5(1.2)	焼きそばめん、砂糖、油、ごま油、ごま	○豆乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、◎豆乳	かぼちゃ、○オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、いんげん、焼きのり	かつお・昆布だし汁、焼きそばソース、しょうゆ、本みりん、洋風スープ、中華だしの素、食塩	豆乳	豆乳 オレンジ	麺の日
26 水	御飯　野菜スティック(大根・胡瓜) かじきの味噌マヨ焼き めかぶとささ身の和え物 ワンタンスープ	525.9(513.3) 25.6(22.5) 18.1(14.7) 1.7(1.4)	七分つき米、ワンタンの皮、○砂糖、○焼ふ、マヨネーズ、砂糖、ごま油、◎七分つき米、◎砂糖、◎ごま	○豆乳、かじき、鶏ささ身、豚ひき肉、○バター、麦みそ、◎きな粉	きゅうり、めかぶわかめ、だいこん、チンゲンサイ、しめじ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、鳥がらだし汁、中華だしの素、こしょう	麦茶 きなこおにぎり	豆乳 お麩のバターラスク	野菜かじりとりの日
27 木	いばらきガパオライス 青梗菜のしらす和え もやしとワカメのスープ	500.0(446.3) 28.4(24.5) 10.7(10.1) 1.8(1.5)	七分つき米、○さつま芋パン、○蒸し切干しいも、ごま油、砂糖、◎砂糖	○豆乳、鶏むね肉、卵、しらす干し、◎豆乳ヨーグルト(無糖)、○豆乳ホイップクリーム	チンゲンサイ、たまねぎ、れんこん、もやし、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、しそ、干ししいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、オイスターソース、おろしにんにく、トウバンジャン、洋風スープ、コンソメ、食塩	三年番茶 豆乳ヨーグルト	豆乳 干し芋サンド(さつま芋パン)	茨城を食べようメニュー
28 金	御飯 空豆入りコロッケ ひじきの煮物 鶏と雑穀のスープ(サムゲタン風)	611.5(546.9) 21.6(21.2) 15.0(14.0) 1.6(1.3)	じゃがいも、七分つき米、パン粉、小麦粉、○砂糖、五穀、なたね油、砂糖、押麦、ごま油	○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、鶏もも肉、さつま揚げ、油揚げ、◎豆乳	たまねぎ、にんじん、○ブルーベリージャム、○ブルーベリー、ねぎ、えのきたけ、そらまめ、ひじき、干ししいたけ、にんにく、しょうが、◎オレンジ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、洋風スープ、中華だしの素、こしょう	豆乳 オレンジ	豆乳 ブルーベリーのヨーグルト	
29 土	タコライス(チーズなし) ブロッコリーのじゃこ和え じゃが芋の豆乳スープ	556.9(491.5) 24.7(23.4) 18.8(17.0) 1.3(1.0)	七分つき米、じゃがいも、○砂糖、ごま油、砂糖	○豆乳、豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、しらす干し、◎豆乳	○ぶどう濃縮果汁、ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーン缶、トマト、にんじん、レタス、コーン(冷凍)、○粉かんてん	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、洋風スープ、おろしにんにく、カレー粉、こしょう	豆乳	豆乳 ブドウゼリー	
31 月	ナン ひよこ豆のチキンカレー もやしの梅おかか和え 押麦と青梗菜のスープ	491.7(442.3) 25.1(23.8) 13.7(13.0) 2.7(2.2)	ナン、○全粒ミックス粉、○ホットケーキ粉、○砂糖、押麦、○なたね油、なたね油、砂糖	○豆乳、鶏むね肉、ひよこまめ(ゆで)、豆乳、かつお節、◎豆乳	もやし、たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、○にんじん、セロリー、しいたけ、うめびしお、にんにく	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、本みりん、洋風スープ、コンソメ、食塩	豆乳	豆乳 オレンジキャロットケーキ	パンの日

※発注や行事の関係で献立を変更することがあります。 ※午前のおやつは未満児クラスのみになります。
※給食に使用する砂糖は、てんさい糖です。※ コンソメ、中華だしは、化学調味料無添加のもの、マヨネーズは卵乳不使用の豆乳マヨを使用しています。
※おやつに使用する食パンは、全粒粉食パンです。

☆茨城を食べようメニュー☆ （27日）
いばらき食と農のポータルサイト「茨城をたべよう」より・・・・・
2020年の「茨城新名物料理コンテスト」のグランプリレシピ「つくば鶏むね肉の蓮根入りガパオライス」を保育園向けにアレンジし、メニューに取り入れました。「茨城をたべよう」とは・・・茨城のおいしい食材の魅力をみんなで広めていく合言葉です。
この日に使用する、れんこんやチンゲン菜、干し芋の生産量は茨城県が全国1位となっており、その他の野菜もたくさん生産されています。