2023年05月献立表　＿＿＿＿保育所

昼食

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
1・15・29 日(月)			
	ごはん		
	★豚汁		
	ちんげん菜のごま酢和え		
	米	40.0	50.0
	豚肉	25.0	30.0
	厚揚げ	7.0	10.0
	にんじん	6.8	9.7
	だいこん	18.0	27.0
	じゃがいも	18.0	27.0
	青ねぎ	1.9	2.8
	油	2.0	3.0
	みそ	5.0	7.0
	だしかつお	2.0	3.0
	水	100	140
	ちんげん菜	25.5	34.0
	にんじん	6.8	9.7
	白ごま	1.2	1.5
	酢	1.5	2.0
	薄口しょうゆ	0.7	1.0
	砂糖	0.6	0.8
2・16・30 日(火)			
	カチャトーレ風スパゲティ		
	野菜スープ		
	スパゲティ	30.0	45.0
	油	2.0	2.5
	鶏肉(細切れ)	25.0	30.0
	たまねぎ	28.2	37.6
	ピーマン	4.3	5.9
	マッシュルーム缶(スライス)	5.0	7.0
	にんにく	0.5	0.6
	油	2.0	3.0
	トマトピューレ	16.0	20.0
	スープの素	0.8	1.0
	白ぶどう酒	2.0	3.0
	砂糖	0.2	0.3
	食塩	0.2	0.4
	キャベツ	17.0	25.5
	にんじん	11.6	14.6
	スープの素	0.8	1.0
	薄口しょうゆ	0.8	1.0
	水	100	140
17・31 日(水)			
	ごはん		
	さばの竜田揚げ		
	アスパラサラダ		
	じゃがいもとたまねぎのすまし汁		
	米	40.0	50.0
	さば	40.0	50.0
	しょうが	0.6	0.8
	酒	1.5	2.0
	濃口しょうゆ	1.5	2.0
	片栗粉	6.0	8.0
	揚げ油	2.0	2.5
	キャベツ	17.0	25.5
	グリーンアスパラガス	6.4	8.0
	コーン缶	7.0	10.0
	油	3.0	3.5
	酢	2.0	2.5
	食塩	0.1	0.1
	砂糖	0.8	1.0
	じゃがいも	27.0	36.0
	たまねぎ	9.4	14.1
	薄口しょうゆ	3.0	4.0
	だしこんぶ	0.8	1.0
	だしかつお	1.0	1.5
	水	100	140
18 日(木)			
	ごはん		
	牛肉と野菜の炒物		
	ちんげん菜ともやしのスープ		
	米	40.0	50.0
	牛肉	30.0	40.0
	濃口しょうゆ	0.4	0.5
	酒	0.4	0.5
	はくさい	28.2	37.6
	たまねぎ	14.1	18.8
	にんじん	9.7	14.6
	三度豆	4.8	6.8
	油	2.0	3.0
	水	30.0	50.0
	スープの素	0.6	0.8
	薄口しょうゆ	2.0	3.0
	片栗粉	1.5	2.0
	水	0.0	0.0
	ちんげん菜	8.5	12.8
	もやし	9.9	14.9
	スープの素	0.8	1.0
	薄口しょうゆ	0.8	1.0
	水	100	140
19 日(金)			
	豆ごはん		
	さけの照り焼き		
	小松菜の浸し		
	だいこんとわかめのみそ汁		
	米	40.0	50.0
	えんどうまめ	8.0	14.0
	だしこんぶ	0.2	0.3
	食塩	0.2	0.3
	生さけ	40.0	50.0
	濃口しょうゆ	0.5	0.6
	酒	0.5	0.6
	砂糖	0.7	0.9
	濃口しょうゆ	1.5	1.8
	みりん	1.5	1.8
	油	2.0	2.5
	小松菜	25.5	34.0
	にんじん	6.8	9.7
	濃口しょうゆ	0.7	1.0
	花かつお	0.5	0.7
	だいこん	18.0	27.0
	干わかめ	0.2	0.3
	みそ	5.0	7.0
	だしかつお	2.0	3.0
	水	100	140
6・20 日(土)			
	ごはん		
	炒鶏とうふとしめじのみそ汁		
	米	40.0	50.0
	鶏肉(細切れ)	30.0	40.0
	にんじん	14.6	19.4
	たまねぎ	18.8	28.2
	じゃがいも	45.0	54.0
	きぬさや	2.7	4.6
	油	2.0	3.0
	砂糖	2.0	3.0
	濃口しょうゆ	2.0	3.0
	薄口しょうゆ	2.0	3.0
	だしかつお	0.5	0.8
	水	0.0	0.0
	とうふ	30.0	40.0
	しめじ	6.3	9.0
	みそ	5.0	7.0
	だしかつお	2.0	3.0
	水	100	140

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
8・22 日(月)			
	ごはん		
	マーボー豆腐		
	小松菜のナムル		
	米	40.0	50.0
	とうふ	80	120
	豚ミンチ	15.0	20.0
	たまねぎ	9.4	14.1
	にんにく	0.6	0.7
	青ねぎ	1.9	2.8
	赤だし用みそ	1.5	2.0
	みそ	1.5	2.0
	砂糖	1.0	1.5
	濃口しょうゆ	2.0	3.0
	水	15.0	20.0
	油	1.5	2.0
	片栗粉	0.7	1.0
	水	0.0	0.0
	小松菜	25.5	34.0
	にんじん	6.8	9.7
	酢	0.8	1.2
	砂糖	0.5	0.8
	濃口しょうゆ	1.0	1.5
	ごま油	0.5	0.8
9・23 日(火)			
	ごはん		
	バーベキューチキン		
	ブロッコリーのおかか和え		
	キャベツとえのきたけのみそ汁		
	米	40.0	50.0
	鶏肉	50.0	60.0
	ケチャップ	4.2	5.0
	トンカツソース	4.2	5.0
	砂糖	0.5	0.6
	ブロッコリー	20.0	25.0
	にんじん	6.8	9.7
	花かつお	0.5	0.7
	濃口しょうゆ	0.7	1.0
	キャベツ	17.0	25.5
	えのきたけ	5.9	8.5
	みそ	5.0	7.0
	だしかつお	2.0	3.0
	水	100	140
10・24 日(水)			
	ごはん		
	さわらの西京焼き		
	★ふきとごぼうのきんぴら		
	かぼちゃとたまねぎのすまし汁		
	米	40.0	50.0
	さわら	40.0	50.0
	白みそ	5.0	6.0
	みりん	2.0	3.0
	酒	2.0	3.0
	ふき	4.2	6.0
	ごぼう	9.0	10.8
	にんじん	6.8	9.7
	糸こんにゃく	10.0	12.0
	油	1.5	2.0
	砂糖	1.0	1.5
	濃口しょうゆ	1.5	2.0
	かぼちゃ	27.0	36.0
	たまねぎ	9.4	14.1
	薄口しょうゆ	3.0	4.0
	だしこんぶ	0.8	1.0
	だしかつお	1.0	1.5
	水	100	140
11・25 日(木)			
	パン		
	クリームシチュー		
	キャベツのサラダ		
	パン	40.0	60.0
	鶏肉(細切れ)	25.0	35.0
	じゃがいも	40.5	54.0
	たまねぎ	37.6	47.0
	にんじん	14.6	19.4
	油	0.8	1.0
	バター	1.5	2.0
	水	60.0	90.0
	スープの素	1.0	1.5
	牛乳	50.0	70.0
	米粉	3.0	5.0
	食塩	0.2	0.3
	キャベツ	25.5	34.0
	にんじん	6.8	9.7
	油	3.0	3.5
	酢	2.0	2.5
	食塩	0.1	0.1
	砂糖	0.8	1.0
12・26 日(金)			
	ごはん		
	厚揚げとじゃがいものカレー煮		
	ちんげん菜の浸し		
	米	40.0	50.0
	厚揚げ	20.0	25.0
	牛ミンチ	15.0	20.0
	じゃがいも	36.0	45.0
	たまねぎ	28.2	37.6
	にんじん	14.6	19.4
	油	1.5	2.0
	砂糖	1.0	2.0
	薄口しょうゆ	4.5	6.0
	カレー粉	0.2	0.3
	片栗粉	1.5	2.0
	水	0.0	0.0
	ちんげん菜	25.5	34.0
	にんじん	6.8	9.7
	花かつお	0.5	0.7
	濃口しょうゆ	0.7	1.0
13・27 日(土)			
	豆乳ちゃんぽん		
	ひじきときゅうりの酢の物		
	ゆで中華そば	100	130
	豚肉	25.0	30.0
	キャベツ	12.8	17.0
	にんじん	4.8	6.8
	たまねぎ	9.4	14.1
	もやし	9.9	14.9
	油	2.0	3.0
	スープの素	1.3	1.8
	水	120	150
	豆乳	20.0	30.0
	薄口しょうゆ	1.0	1.5
	ごま油	0.4	0.6
	ひじき	0.7	1.0
	きゅうり	29.4	34.3
	にんじん	5.8	7.8
	酢	2.0	3.0
	砂糖	0.6	0.8
	薄口しょうゆ	0.7	1.0

おやつ

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
1・15・29 日(月)			
	牛乳		
	ちんすこう		
	牛乳	100	120
	小麦粉	14.0	14.0
	砂糖	6.0	6.0
	油	6.0	6.0
2・16・30 日(火)			
	牛乳		
	のりごまおにぎり		
	牛乳	100	120
	米	25.0	30.0
	きざみのり	0.3	0.5
	白ごま	0.4	0.5
	食塩	0.0	0.0
17・31 日(水)			
	牛乳		
	くだもの		
	牛乳	100	120
	なつみかん	38.5	55.0
18 日(木)			
	牛乳		
	さつまいももち		
	牛乳	100	120
	さつまいも	36.0	45.0
	砂糖	3.0	4.0
	片栗粉	7.0	8.0
	油	2.0	3.0
	水	2.0	3.0
	油	0.8	1.0
19 日(金)			
	牛乳		
	ホワイトゼリー		
	牛乳	100.0	120.0
	粉ゼラチン	1.4	1.4
	水	5.6	5.6
	乳酸菌飲料(カルピス)	20.0	20.0
	水	50.0	50.0
	砂糖	1.4	1.4
6・20 日(土)			
	牛乳		
	こむぎちゃんケーキ(ココア味)		
	牛乳	100.0	120.0
	小麦粉	15.0	20.0
	ベーキングパウダー	0.8	1.0
	砂糖	4.0	5.0
	ココア(ピュアココア)	0.4	0.5
	水	15.0	20.0
	油	3.0	4.0

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
8・22 日(月)			
	牛乳		
	蒸しパン		
	牛乳	100	120
	小麦粉	20.0	20.0
	ベーキングパウダー	1.0	1.0
	砂糖	7.0	7.0
	水	18.0	18.0
9・23 日(火)			
	お茶		
	豆乳くずもち		
	お茶		
	豆乳	30.0	40.0
	水	30.0	40.0
	砂糖	2.0	2.5
	片栗粉	9.0	11.0
	きな粉	4.0	5.0
	砂糖	2.0	2.5
	食塩	0.0	0.0
	23日(火)		
	牛乳	100	120
	豆乳くずもち		
10・24 日(水)			
	牛乳		
	くだもの		
	牛乳	100	120
	バナナ	60.0	90.0
11・25 日(木)			
	牛乳		
	焼きおにぎり		
	牛乳	100	120
	米	25.0	30.0
	みりん	0.8	1.0
	濃口しょうゆ	0.8	1.0
12・26 日(金)			
	牛乳		
	米粉抹茶ケーキ		
	牛乳	100	120
	米粉	15.0	20.0
	ベーキングパウダー	0.8	1.0
	抹茶	0.1	0.2
	豆乳	15.0	20.0
	砂糖	5.5	7.5
	油	3.0	4.0
13・27 日(土)			
	牛乳		
	新じゃがのほくほくポテト(のりしお味)		
	牛乳	100	120
	じゃがいも	40.5	49.5
	青のり粉	0.1	0.2
	食塩	0.1	0.1

＜もうひとくち！メモ＞

アスパラガスは年中スーパーなどで見かけますが、国産物の旬は春から初夏ごろまでです。生長が速く、暑い日は１日で10cm以上伸びることもあるそうです。定番のグリーンアスパラガスの他に、白色や、なんと紫色のものまで！種類が豊富な野菜です。

鮮度が落ちやすいアスパラガスは、さっと茹でてから保存するのがおすすめです。

今月は、キャベツとコーンと合わせ、さっぱりとサラダでいただきます。

＊重量は可食量（食品のうち食べられる部分の量）で示しています。

＊少量、適量の場合に、「０．０」と示しています。（食塩、水など）