

5月献立表

(株)愛児舎アンファンシエリ

日付	曜日	献立名	材 料	おやつ
1	15 29	月 ごはん みそ汁 松風焼き・豆腐いり ブロッコリーおかか和え	米 かぶ、かぶ・葉、油揚げ 豚ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、たまねぎ、パン粉、牛乳、卵 ブロッコリー、にんじん	フルーツヨーグルト ヨーグルト、バナナ、みかん缶、いちご
2	16 30	火 パンズパン 豆乳コーンスープ タンドリーチキン コールスローサラダ	バーガーパン たまねぎ、コンソメ、豆乳、コーン缶 鶏もも肉、ヨーグルト キャベツ、きゅうり	牛乳(お茶) 牛乳 たけのご御飯/グリーンピースご飯 米、油揚げ、たけのこ、にんじん、しいたけ 米、グリーンピース
	17 31	水 ごはん みそ汁 車麩の卵とじ 小松菜のごまあえ	米 木綿豆腐、なめこ、ねぎ 焼ふ、たまねぎ、豚肉、卵、みつば こまつな、もやし、ごま	牛乳 牛乳 フライドポテト フライドポテト
	18	木 ごはん けんちん汁 鶏の唐揚げ もやしの甘酢あえ	米 だいこん、にんじん、ごぼう、豆腐、ねぎ、椎茸 鶏もも肉、しょうゆ、酒、砂糖、卵 もやし、にんじん、きゅうり、干しぶどう、酢、砂糖、食塩	牛乳 ビスケット ビスケット 果物 バナナ/ パイン
	19	金 御飯 すまし汁 鯖の味噌煮 梅ドレッシングサラダ	米 ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、 さば、 きゅうり、かぶ、かぶ・葉、うめ干し	牛乳 りんごジュース パンプキンケーキ ホットケーキ粉、牛乳、卵、かぼちゃ、バター
6	20	土 チキンカレー フルーツサラダ ヨーグルト	米、鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん バナナ、レタス、みかん缶 ヨーグルト	牛乳 牛乳 菓子等 揚げせんべい、ビスケット
8	22	月 ピピンバ みそ汁 果物	米、豚肉、ねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう 里芋 わかめ、ねぎ バナナ/パイナップル	牛乳 牛乳 チーズトースト 食パン、粉チーズ
9	23	火 ごはん みそ汁(もやし) 新じゃがスナップえんどう煮物 キャベツとじゃこの酢あえ	米 もやし、生揚げ、万能ねぎ、 じゃがいも、豚肉、たまねぎ、スナップえんどう キャベツ、にんじん、しらす干し	牛乳 牛乳 にゅう麺 そうめん、にんじん、油揚げ、ねぎ、干しいたけ
10	24	水 ごはん みそ汁(大根、大根の葉) サンマの蒲焼 ナムル	米 だいこん、、こまつな、油揚げ さんま、 もやし、コーン にんじん	牛乳 牛乳 豆乳パン 豆乳パン
11	25	木 御飯 みそ汁 生揚げたけのこ肉みそあんかけ トマトと胡瓜サラダ	米 切り干しだいこん、わかめ、 生揚げ、豚ひき肉、たけのこ、グリーンピース トマト、きゅうり、マヨネーズ	牛乳 牛乳 カルピスポンチ もも缶、みかん缶、キウイフルーツ、バナナ、(いちご)
12	26	金 プチフランス(食パン) 鮭のキノコクリームシチュー スティック胡瓜	フランスパン(食パン) さけ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、エリンギ、キャベツ きゅうり	牛乳(お茶) 牛乳 梅 ひじきの御飯 米、梅ぼし ひじき
13	27	土 御飯 中華スープ マーボー豆腐 果物	米 ねぎ、黒きくらげ、はるさめ、にんじん ごま油、みそ(淡色みそ)、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉、水 パイナップル	牛乳 牛乳 菓子等 せんべい、ビスケット

* 都合により献立が変更になる場合がありますがご了承ください。

月間平均栄養摂取量

幼児 エネルギー 623kcal タンパク質22.7g 脂肪 19.8g

乳児 エネルギー 464kcal タンパク質 17.1g 脂肪 14.9g