

2021年05月

献 立 表

青梅みどり第一保育園

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	捕 食
		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		
01 ～ 土	野菜とひき肉のカレー キャベツスープ ナムル	米、食パン、じゃがいも、マーガリン、油、バター、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ	玉ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、ほうれん草	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
06 ～ 木	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き 塩もみキャベツ	米、春巻の皮、じゃがいも、三温糖、バター	牛乳、鮭、豆腐、豚肉、みそ、チーズ	かぼちゃ、キャベツ、ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん	兜のサモサ風 牛乳 兜のサモサ風 牛乳	マーガリンサンド
07 ～ 金	マーボー丼 すまし汁 ブロッコリーサラダ さつま芋の甘煮	米、さつま芋、小麦粉、三温糖、バター、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、豆腐、豚肉、卵、生クリーム、ベーコン、みそ	ねぎ、ブロッコリー、三つ葉、しめじ、レモン汁	レモンケーキ 牛乳 レモンケーキ 牛乳	ジャムサンド
08 ～ 土	牛乳パン もやしスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルいんげん	牛乳パン、じゃがいも、米、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	もやし、さやいんげん、玉ねぎ、にんじん、トマト、しめじ	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
10 ～ 月	レーズンボール キャベツソテー 大根とコーンのスープ 鶏肉のオレンジ焼き もやしサラダ	レーズンボール、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ	キャベツ、もやし、大根、にんじん、きゅうり、マーマレード、とうもろこし、よもぎ	よもぎ蒸しパン 牛乳 よもぎ蒸しパン 牛乳	炊き込みご飯
11 ～ 火	肉うどん 鶏と竹輪の煮物 ヨーグルト	うどん、米、三温糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豚肉、チーズ、竹輪、高野豆腐、みそ	夏みかん、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、さやいんげ	わかめチーズおにぎり 牛乳 果物 わかめチーズおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
12 ～ 水	ごはん すまし汁 魚の磯部焼き にんじんチーズ和え	米、食パン、小麦粉、マーガリン、油、三温糖、ごま	牛乳、さわら、豆腐、チーズ	ほうれん草、にんじん、ねぎ、いちごジャム、切干大根、青のり、玉ねぎ、しめじ	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	炊き込みご飯
13 ～ 木	牛乳パン さつま芋のレーズン煮 チンゲン菜スープ ミートローフ アスパラとベーコンソテー	牛乳パン、蒸し中華めん、さつま芋、油、パン粉、三温糖、バター	牛乳、豚肉、豚肉、ベーコン、卵	玉ねぎ、グリーンアスパラ、チンゲン菜、キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし、干しうどう、青のり	焼きそば 牛乳 焼きそば 牛乳	炊き込みご飯
14 ～ 金	たけのこごはん みそ汁 豆腐とツナのナゲット ミックススロー	米、小麦粉、バター、片栗粉、三温糖、ごま、マヨネーズ、油	牛乳、豆腐、ツナ、生クリーム、みそ、卵、かつお節	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、たけのこ、わかめ、さやいんげん	スコーン 牛乳 スコーン 牛乳	ジャムサンド
15 ～ 土	野菜とひき肉のカレー キャベツスープ ナムル	米、食パン、じゃがいも、マーガリン、油、バター、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ	玉ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、ほうれん草	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
17 ～ 月	鶏肉うどん キャベツのナムル ボイルウインナー	うどん、じゃがいも、小麦粉、油、ごま油、ごま	牛乳、ウインナー、鶏肉、ハム、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、ねぎ、ピーマン、椎茸	ピザポテト 牛乳 ピザポテト 牛乳	炊き込みご飯
18 ～ 火	バターロール 茄でそらまめ キャベツともやしのスープ 鶏肉のタンドリー焼き 切干大根洋風炒め煮	パン、ビスケット、三温糖、油、バター	鶏肉、牛乳、ヨーグルト、ベーコン	そら豆、キャベツ、もやし、小松菜、みかん、切干大根、寒天	牛乳かん 麦茶 ビスケット 牛乳かん 麦茶 ビスケット	炊き込みご飯
19 ～ 水	ごはん みそ汁 ポークソテー きんぴらごぼう	青菜のしらす和え	マドレーヌ、米、油、三温糖、小町麩、バター、ごま、小麦粉	豚肉、みそ、しらす、生クリーム、牛乳	ほうれん草、ごぼう、キャベツ、にんじん、みかん	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶
20 ～ 木	キャロブパン にんじんの甘煮 小松菜とわかめのスープ 鶏のムニエル 和風サラダ	キャロブパン、米、小麦粉、油、三温糖、バター	牛乳、鶏肉、ツナ、かつお節	キャベツ、にんじん、小松菜、万能ねぎ、わかめ、きゅうり	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	ジャムサンド
21 ～ 金	わかめごはん すまし汁 魚の甘味噌かけ スナップえんどうのサラダ	米、パイ皮、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鮭、ハム、みそ、卵、鮭	かぼちゃ、夏みかん、大根、キャベツ、えんどう、万能ねぎ、にんじん、玉ねぎ	じゃがハムパイ 牛乳 果物 じゃがハムパイ 牛乳 果物	マーガリンサンド

2021年05月

献 立 表

青梅みどり第一保育園

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)	1. 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	捕 食
22 ～ 土	牛乳パン もやしスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ～ ボイルいんげん	牛乳パン、じゃがいも、米、油、片栗粉	牛乳、鶏肉 もやし、さやいんげん、玉ねぎ、にんじん、トマト、しめじ	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳
24 ～ 月	バター ボール ミルクスープ チキン 照り焼き ～ キャベツとツナの和え物	マカロニケチャップ炒め さつまいも、バター ボール、じゃがいも、マカロニ、三温糖、油、バター	牛乳、鶏肉、ツナ、卵、ベーコン、生クリーム キャベツ、玉ねぎ、にんじん	スイートポテト 牛乳 スイートポテト 牛乳
25 ～ 火	ポークカレーライス 豆腐スープ 春雨サラダ ～ ゼリー	ゼリー、米、食パン、じゃがいも、春雨、三温糖、ごま油、油、バター	牛乳、豚肉、豆腐、ベーコン メロン、にんじん、玉ねぎ、もやし、きゅうり、いちごジャム、グリーンアスパラ、チンゲン菜、とうもろこし	ジャムサンド 牛乳 果物 スープ ジャムサンド 牛乳 果物
26 ～ 水	きつねうどん コーンサラダ チーズ ～	うどん、米、三温糖、油、ごま	牛乳、チーズ、油揚げ、みそ レタス、キャベツ、小松菜、とうもろこし、きゅうり	五平もち 牛乳 五平もち 牛乳
27 ～ 木	ブリオッシュ えのきと野菜のスープ 豚のしょうが焼き ～ ひじき入りごま味噌サラダ	茹でそらまめ ブリオッシュ、小麦粉、三温糖、ごま油、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、みそ そら豆、メロン、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、えのき茸、とうもろこし、ひじき	ココア蒸しパン 牛乳 果物 ココア蒸しパン 牛乳 果物
28 ～ 金	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 アスパラポテトサラダ ～ キャベツのおかか和え	みそ汁 米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、粉糖	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ、ハム、卵、チーズ、かつお節 キャベツ、玉ねぎ、にんじん、クリームコーン、グリーンアスパラ、しめじ、わかめ	コーンドーナツ 牛乳 コーンドーナツ 牛乳
29 ～ 土	ごはん みそ汁 厚揚げとじゃが芋の煮物 ～ ボイルいんげん	みそ汁 米、食パン、じゃがいも、マーガリン、三温糖	牛乳、生揚げ、チーズ、みそ 玉ねぎ、さやいんげん、にんじん、グリンピース、わかめ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳
31 ～ 月	ごはん みそ汁 煮魚 ～ さつまいの昆布煮	ほうれん草のごま和え 米、さつまいも、小麦粉、三温糖、ごま	牛乳、かじき、卵、みそ、油揚げ ほうれん草、メロン、キャベツ、にんじん、昆布	キャロット蒸しパン 牛乳 果物 キャロット蒸しパン 牛乳 果物
献立の平均栄養価		以上児 未満児	エネルギー 552Kcal エネルギー 485Kcal 蛋白質 21.4g 蛋白質 19.5g 脂質 18.4g 脂質 17.9g	鉄分 2mg 鉄分 1mg

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

☆19日はお誕生日おやつです。



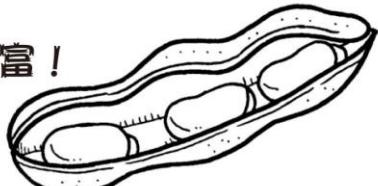
お茶には カテキン がいっぱい！

緑茶、紅茶、ウーロン茶などにはカテキンという渋み成分が入っています。また、リラックス効果のある成分があり、緑茶にはビタミンCも含まれています。お茶に多く含まれているカテキンには、生活習慣病を予防する効果（抗酸化作用など）があるので、上手に摂取していきたいものです。



ビタミン & 鉄が豊富！

そら豆



独特の香りや風味があるそら豆。鮮度が落ちやすいので、さやから取り出したらすぐに調理をします。ビタミンB群やC、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。塩ゆでにしてそのまま食べるほか、炒め物や揚げ物、スープにしてもおいしく食べられます。