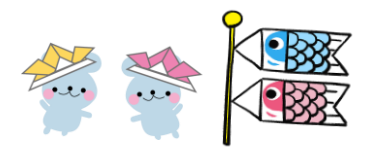


・平均栄養価・  
エネルギー 511kcal  
たんぱく質 29.4g  
食塩相当量 2.9g



# 5月献立表



いつもありがとう

2023年

おがやの里しもだ保育園

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
1月		ごはん 小松菜の味噌汁 肉じゃが キャベツの塩昆布和え	米・じゃが芋・白滝・砂糖・本みりん・油	油揚げ・味噌・豚肉・塩昆布	小松菜・玉葱・人参・グリーンピース・キャベツ・胡瓜	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆たご焼き	たご焼き	牛乳・鯉節	
2月	火	ごはん はんぺんのすまし汁 鶏肉の胡麻味噌焼き ひじきのサラダ	米・砂糖・油・本みりん・白胡麻・トウモロコシ	はんぺん・鶏肉・味噌・ひじき	三つ葉・えのき・大根・胡瓜・人参	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆大学芋	さつまいも・油・砂糖・黒胡麻	牛乳	
8月		麦ごはん ツナカレー マカロニサラダ オレンジ	米・押し麦・じゃが芋・油・マカロニ・トウモロコシ・マヨネーズ	ツナ・ロースハム	玉葱・人参・にんにく・生姜・オレンジ	豆乳 せんべい	カルピス 柏餅	柏餅		
9月	火	衣笠丼 ほうれん草の味噌汁 ハムとブロッコリーのサラダ	米・砂糖・本みりん・鰹・油	油揚げ・卵・味噌・ロースハム	長葱・人参・ほうれん草・ブロッコリー・胡瓜	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ☆マカロニきな粉	マカロニ・砂糖	牛乳・きな粉	
10月	水	肉味噌スパゲッティ ワカメと野菜のスープ じゃが芋のバター煮	スパゲッティ・胡麻油・油・砂糖・片栗粉・じゃが芋・バター	豚挽肉・味噌・ワカメ	生姜・長葱・胡瓜・もやし・玉葱・人参・グリーンピース	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆ゆかりおにぎり(海苔)	米	海苔	ゆかり
11月	木	ごはん どさんこ汁 赤魚の煮付け 納豆和え デコボン	米・じゃが芋・トウモロコシ・油・本みりん・砂糖	豚肉・味噌・赤魚・納豆・鯉節	人参・にんにく・生姜・胡瓜・キャベツ・デコボン	豆乳 クラッカー	麦茶 ☆フルーチェ		牛乳	フルーチェ
12月	金	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉のガーリック焼き 小松菜のおかか和え	米・本みりん・砂糖	豆腐・味噌・鶏肉・竹輪・鯉節	なめこ・にんにく・小松菜・人参・もやし	牛乳 さつまいもスティック	牛乳 ☆ピザ風ポテトもち	じゃが芋・片栗粉・バター	牛乳・チーズ	
15月		ごはん 南瓜の味噌汁 鮭の照り焼き 大豆の五目煮	米・本みりん・砂糖・油	味噌・鮭・水煮大豆・油揚げ・さつまいも	南瓜・玉葱・人参・インゲン	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆ココア蒸しパン	小麦粉・砂糖	牛乳	
16月	火	サンドイッチ(イチゴ、タマゴ) クリームコンスープ パナナ ほうれん草ときのこのソテー	食パン・油・イチゴジャム・マヨネーズ・クリームコーン・バター	卵・牛乳	パセリ・玉葱・ほうれん草・しめじ・人参・パナナ	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ☆空豆せんべい	せんべい	牛乳	空豆
17月	水	ごま塩ごはん ハンバーグ ポテトサラダ プチトマト	米・黒胡麻・パン粉・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ	豚挽肉・豆腐・牛乳・卵	玉葱・胡瓜・人参・プチトマト	牛乳 せんべい	豆乳 ☆クラッカーサンド	クラッカー・イチゴジャム	豆乳	
18月	木	ごはん 小松菜の味噌汁 肉じゃが キャベツの塩昆布和え	米・じゃが芋・白滝・砂糖・本みりん・油	油揚げ・味噌・豚肉・塩昆布	小松菜・玉葱・人参・グリーンピース・キャベツ・胡瓜	豆乳 チーズ	麦茶 ☆焼きそば	中華麺・油	豚肉・青海苔	キャベツ・人参・ピーマン
19月	金	ごはん はんぺんのすまし汁 鶏肉の胡麻味噌焼き ひじきのサラダ	米・砂糖・油・本みりん・白胡麻・トウモロコシ	はんぺん・鶏肉・味噌・ひじき	三つ葉・えのき・大根・胡瓜・人参	牛乳 にんじんスティック	牛乳 ☆大学芋	さつまいも・油・砂糖・黒胡麻	牛乳	
22月		手作りハヤシライス マカロニサラダ オレンジ	米・押し麦・油・バター・小麦粉・砂糖・マカロニ・トウモロコシ・マヨネーズ	豚肉・牛乳	玉葱・人参・トマト水煮・グリーンピース・胡瓜・オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 ☆たご焼き	たご焼き	牛乳・鯉節	
23月	火	衣笠丼 ほうれん草の味噌汁 ハムとブロッコリーのサラダ	米・砂糖・本みりん・鰹・油	油揚げ・卵・味噌・ロースハム	長葱・人参・ほうれん草・ブロッコリー・胡瓜	牛乳 バナナ	牛乳 ☆マカロニきな粉	マカロニ・砂糖	牛乳・きな粉	
24月	水	肉味噌スパゲッティ ワカメと野菜のスープ じゃが芋のバター煮	スパゲッティ・胡麻油・油・砂糖・片栗粉・じゃが芋・バター	豚挽肉・味噌・ワカメ	生姜・長葱・胡瓜・もやし・玉葱・人参・グリーンピース	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆ゆかりおにぎり(海苔)	米	海苔	ゆかり
25月	木	ごはん どさんこ汁 赤魚の煮付け 納豆和え	米・じゃが芋・トウモロコシ・油・本みりん・砂糖	豚肉・味噌・赤魚・納豆・鯉節	人参・にんにく・生姜・胡瓜・キャベツ・デコボン	豆乳 クラッカー	麦茶 ☆フルーチェ		牛乳	フルーチェ
26月	金	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉のガーリック焼き 小松菜のおかか和え	米・本みりん・砂糖	豆腐・味噌・鶏肉・竹輪・鯉節	なめこ・にんにく・小松菜・人参・もやし	牛乳 じゃが芋スティック	牛乳 ☆ピザ風ポテトもち	じゃが芋・片栗粉・バター	牛乳・チーズ	
29月		ごはん チンゲン菜のスープ ハンバーグ 切干大根のサラダ	米・パン粉・砂糖・白胡麻	豚挽肉・豆腐・牛乳・卵	チンゲン菜・人参・玉葱・切干大根・胡瓜	牛乳 せんべい	牛乳 ☆ココア蒸しパン	小麦粉・砂糖	牛乳	
30月	火	サンドイッチ(イチゴ、タマゴ) クリームコンスープ チーズ ほうれん草ときのこのソテー	食パン・油・イチゴジャム・マヨネーズ・クリームコーン・バター	卵・牛乳・チーズ	パセリ・玉葱・ほうれん草・しめじ・人参	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆焼きそば	中華麺・油	豚肉・青海苔	キャベツ・人参・ピーマン
31月	水	手作りふりかけごはん 筍の味噌汁 鮭のマヨコーン焼き パリパリサラダ 白桃缶	米・砂糖・油・本みりん・黒胡麻・マヨネーズ・トウモロコシ	鯉節・鮭	筍・人参・小松菜・蓮根・レタス・胡瓜・トマト・白桃缶	牛乳 バナナ	豆乳 ☆クラッカーサンド	クラッカー・イチゴジャム	豆乳	

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。  
 ※郷土料理(9日と23日)・・・「衣笠丼」は京都府の郷土料理です。甘辛く炊いた油揚げと青ねぎを卵で綴じ、ごはんに乗せた丼物です。衣笠山の名にちなんで衣笠丼と名づけられました。