

# 平成24年5月 給食予定献立表

横浜保育室ひかり

日	曜日	午前 おやつ	昼食		午後 おやつ	延長 おやつ	血や肉に なるもの	熱や力と なるもの	からだの調子を ととのえるもの
			主食	副食					
14	月	ビスケット 牛乳	ご飯	鶏のチーズ焼き みそ汁 バナナ	菓子 りんご 牛乳	おにぎり 果物 お茶	鶏肉 チーズ 味噌 牛乳	油 胚芽米	エリンギ 玉葱 ピーマン 人参 にら もやし バナナ りんご
1	火	クッキー 牛乳	ピラフ	コロック 人参グラッセ 卵とわかめのスープ いちご (子どもの日)	菓子 バナナ 牛乳	パン 果物 牛乳	ひき肉 卵 牛乳	油 じゃが芋 天ぷら粉 パン粉 胚芽米	赤/黄/緑ピーマン 玉葱 人参 わかめ いちご バナナ
15	火	クッキー 牛乳	ご飯	豚肉のみそ焼き 茹で野菜 かき卵汁 清見オレンジ	2色サンド 牛乳	パン 果物 牛乳	豚肉 卵 牛乳	マーガリン パン ジャム 片栗粉 油 胚芽米	ぎゃべつ 人参 ほうれん草 清見オレンジ
29	木	クッキー 牛乳	おにぎり	にぎり揚げ  (春の遠足)	フレンチトースト 牛乳	パン 果物 牛乳	豚挽肉 スキムミルク 卵 牛乳	砂糖 ごま 片栗粉 油 胚芽米	えのき 人参 ピーマン
2	水	ビスケット 牛乳	ご飯	ハヤシシチュー しょうゆフレンチ バナナ	マカロニきな粉和え 牛乳	おにぎり 果物 お茶	牛肉 きな粉 スキムミルク 牛乳	油 砂糖 じゃが芋 マカロニ 胚芽米	人参 ぎゃべつ 玉葱 きゅうり グリーンピース わかめ バナナ
17	木	せんべい 牛乳	ご飯	魚の味噌ミルク煮 おかか和え みそ汁 りんご	芋もち お茶	パン 果物 牛乳	かじきまぐろ 豆腐 削り節 スキムミルク 牛乳 味噌	砂糖 じゃが芋 片栗粉 胚芽米	ほうれん草 もやし 人参 なめこ 万能葱 りんご
18	金	クッキー 牛乳	ご飯	鶏のケチャップ煮 わかめスープ 清見オレンジ	ホットケーキ 牛乳	おにぎり 果物 お茶	鶏肉 豆腐 卵 スキムミルク 牛乳	小麦粉 油 バター ケチャップ 胚芽米	玉葱 ぎゃべつ 人参 わかめ トマトピューレ 万能葱 りんご
31	木	クッキー 牛乳	ご飯	鶏のケチャップ煮 わかめスープ 清見オレンジ	ホットケーキ 牛乳	おにぎり 果物 お茶	鶏肉 豆腐 卵 スキムミルク 牛乳	小麦粉 油 バター ケチャップ 胚芽米	玉葱 ぎゃべつ 人参 わかめ トマトピューレ 万能葱 りんご
12	土	ビスケット 牛乳	おにぎり	煮込みうどん バナナ	菓子 果物 牛乳		鶏肉 削り節 牛乳	干しうどん 胚芽米	ほうれん草 長ねぎ バナナ
7	月	せんべい 牛乳	ご飯	鶏肉入り五目煮豆 みそ汁 清見オレンジ	ヨーグルト せんべい お茶	パン 果物 牛乳	鶏肉 削り節 大豆 しらす ヨーグルト 牛乳 味噌	油 砂糖 胚芽米	こんにゃく ごぼう 人参 筍 いんげん ほうれん草 清見オレンジ
21	月	せんべい 牛乳	ご飯	鶏肉入り五目煮豆 みそ汁 清見オレンジ	ヨーグルト せんべい お茶	パン 果物 牛乳	鶏肉 削り節 大豆 しらす ヨーグルト 牛乳 味噌	油 砂糖 胚芽米	こんにゃく ごぼう 人参 筍 いんげん ほうれん草 清見オレンジ
8	火	クッキー 牛乳	ご飯	肉豆腐 みそ汁 りんご	甘辛団子 お茶	おにぎり 果物 お茶	豆腐 豚肉 麩 削り節 スキムミルク 牛乳 味噌	砂糖 片栗粉 上新粉 白玉粉 胚芽米	玉葱 人参 白滝 エリンギ 絹さや えのき 万能葱 りんご
22	火	クッキー 牛乳	ご飯	肉豆腐 みそ汁 りんご	甘辛団子 お茶	おにぎり 果物 お茶	豆腐 豚肉 麩 削り節 スキムミルク 牛乳 味噌	砂糖 片栗粉 上新粉 白玉粉 胚芽米	玉葱 人参 白滝 エリンギ 絹さや えのき 万能葱 りんご
9	水	ビスケット 牛乳	ご飯	タンドリーチキン風 和風トマトスープ 清見オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	パン 果物 牛乳	鶏肉 卵 削り節 牛乳 ヨーグルト	小麦粉 油 砂糖 黒砂糖 胚芽米	玉葱 人参 ピーマン トマト 万能葱 清見オレンジ
23	水	ビスケット 牛乳	ご飯	タンドリーチキン風 和風トマトスープ 清見オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	パン 果物 牛乳	鶏肉 卵 削り節 牛乳 ヨーグルト	小麦粉 油 砂糖 黒砂糖 胚芽米	玉葱 人参 ピーマン トマト 万能葱 清見オレンジ
10	木	せんべい 牛乳	ご飯	カレー 菜の花サラダ バナナ	フルーツ寒天 せんべい お茶	おにぎり 果物 お茶	豚肉 卵 牛乳	砂糖 春雨 マヨネーズ じゃが芋 油 胚芽米	玉葱 人参 りんご ピーマン ぎゃべつ きゅうり バナナ 白桃/みかん缶
24	木	せんべい 牛乳	ご飯	カレー 菜の花サラダ バナナ	フルーツ寒天 せんべい お茶	おにぎり 果物 お茶	豚肉 卵 牛乳	砂糖 春雨 マヨネーズ じゃが芋 油 胚芽米	玉葱 人参 りんご ピーマン ぎゃべつ きゅうり バナナ 白桃/みかん缶
11	金	クッキー 牛乳	ご飯	はんぺんの磯部揚げ 三色和え みそ汁 りんご	落とし焼き 牛乳	パン 果物 牛乳	はんぺん 豆腐 卵 味噌 ハム 牛乳	天ぷら粉 小麦粉 油 砂糖 ごま 胚芽米	青海苔 きゅうり かぶ 人参 わかめ 万能葱 コーン缶 りんご
25	金	クッキー 牛乳	ご飯	はんぺんの磯部揚げ 三色和え みそ汁 りんご	落とし焼き 牛乳	パン 果物 牛乳	はんぺん 豆腐 卵 味噌 ハム 牛乳	天ぷら粉 小麦粉 油 砂糖 ごま 胚芽米	青海苔 きゅうり かぶ 人参 わかめ 万能葱 コーン缶 りんご

## ☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
	kcal	g	mg	mg	ug	mg	mg	mg
給与量	482	18	228	1.6	227	0.32	0.35	23



5月晴れの気持ちよい季節、お休みの日はお弁当を持ってお出かけしたくなりますね。

### ★ お弁当づくりのコツ★

- 食べ物を団子状や一口サイズに。おかずは汁気のないように仕上げます。
- 食材をバランスよく取り入れましょう。
  - ・肉・魚・卵・チーズなど→卵焼き、肉団子、魚フライなど食べやすい形にしましょう。
  - ・ご飯・パンなど→おにぎりやサンドイッチなど手で持って食べやすいようにしましょう。
  - ・野菜・果物など→季節の茹で野菜や型でくりぬいた人参のグラッセなど。

○材料入荷の都合により献立の一部を変更する場合があります。

### 〈衛生面について〉

- ①弁当箱は清潔なものを。
- ②食材はなるべく加熱を。
- ③弁当箱をつめるときは、冷まして、箸などを使い指で触らない。

平成24年5月

## 離乳食予定献立表（9ヶ月頃）

曜日	日	離乳食	材料
月	14	軟飯・果物・ミルク 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	はいが米。バナナ。ミルク。 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、削り節だし、砂糖、醤油、みりん。 もやし、にら、煮干しだし、味噌。
	28	菓子・果物・ミルク	ベビー菓子。りんご。ミルク。
火	1	軟飯・果物・ミルク マッシュポテト・人参グラッセ 卵とわかめのスープ	はいが米。いちご。ミルク。 じゃが芋、玉葱、合挽き肉、塩。人参、砂糖、塩。 卵黄、わかめ、コンソメ、塩。
		菓子・果物・ミルク	ベビー菓子。バナナ。ミルク。
火	15	軟飯・果物・ミルク 豚肉の味噌焼き・茹で野菜 かき卵汁	はいが米。清見オレンジ。ミルク。 豚肉、砂糖、みりん、味噌、酒、油。きゃべつ、人参。 卵黄、ほうれん草、削り節だし、塩、醤油、片栗粉。
		パン粥・果物・ミルク	食パン、スキムミルク。清見オレンジ。ミルク。
火	29	軟飯・果物・ミルク ささみの照焼き・茹で野菜 野菜スープ	はいが米。バナナ。ミルク。 鶏肉、砂糖、みりん、味噌、酒、油。きゃべつ、人参。 麩、玉葱、じゃが芋、削り節だし、塩、醤油。
		パン粥・果物・ミルク	食パン、スキムミルク。りんご。ミルク。
水	2	軟飯・果物・ミルク クリームシチュー しょうゆフレンチ	はいが米。バナナ。ミルク。 鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、削り節だし、小麦粉、バター、牛乳、塩。 きゃべつ、きゅうり、人参、わかめ、酢、醤油、油、塩。
		16	マカロニきな粉和え・ミルク
木	17	軟飯・果物・ミルク。 魚の味噌ミルク煮・おかか和え みそ汁	はいが米。りんご。ミルク。 白身魚、スキムミルク、味噌、砂糖、醤油、酒。ほうれん草、もやし、人参、醤油、削り節。 豆腐、なめこ、煮干しだし、味噌。
		30	芋もち・ミルク。
金	18	軟飯・果物・ミルク 鶏のケチャップ煮 わかめスープ	はいが米。清見オレンジ。ミルク。 鶏肉、小麦粉、油、玉葱、人参、きゃべつ、トマトピューレ、ケチャップ、コンソメ、塩。 豆腐、わかめ、コンソメ、塩、醤油。
		31	ホットケーキ・ミルク
土	12	軟飯・果物・ミルク 煮込みうどん	はいが米。バナナ。ミルク。 干しうどん、鶏肉、ほうれん草、長葱、削り節だし、塩、醤油、酒。
		19	菓子・果物・ミルク
月	7	軟飯・果物・ミルク 鶏肉入り五目煮豆 みそ汁	はいが米。清見オレンジ。ミルク。 鶏肉、大豆水煮、人参、ごぼう、筍水煮、油、削り節だし、砂糖、醤油、いんげん。 ほうれん草、しらす干し、煮干しだし、味噌。
		21	ヨーグルト・ミルク
火	8	軟飯・果物・ミルク 肉豆腐 みそ汁	はいが米、りんご、ミルク。 豆腐、玉葱、人参、エリンギ、絹さや、豚肉、削り節だし、砂糖、みりん、醤油、酒。 麩、えのき、煮干しだし、味噌。
		22	甘辛団子・ミルク
水	9	軟飯・果物・ミルク 鶏肉ヨーグルト焼き 和風トマトスープ	はいが米。清見オレンジ。ミルク。 鶏肉、小麦粉、油、玉葱、人参、ピーマン、油、プレーンヨーグルト、コンソメ、塩。 トマト、削り節だし、卵黄、醤油、塩。
		23	黒糖入り蒸しパン・ミルク
木	10	軟飯・果物・ミルク クリームシチュー 菜の花サラダ	はいが米、バナナ、ミルク。 鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、削り節だし、小麦粉、バター、牛乳、塩。 きゃべつ、きゅうり、卵黄、春雨、マヨネーズ、塩。
		24	果物・ベビー菓子・ミルク
金	11	軟飯・果物・ミルク はんぺんの煮物・三色和え みそ汁	はいが米。りんご。ミルク。 はんぺん、削り節だし、醤油。かぶ、きゅうり、人参、砂糖、塩、酢、すりごま。 豆腐、わかめ、煮干しだし、味噌。
		25	おとし焼き・ミルク

※上記以外に、ミルクは個別に対応しています。

※材料入荷の都合により献立の一部を変更する場合があります。

横浜保育室ひかり

