5 月 献 立 表

2022年
社会福祉法人どろっぷす　あさひ保育所

日付	2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）
献立	ごはん 豚肉の生姜焼き （豚肉 たまねぎ 生姜） 切り干し大根のサラダ （切干大根 きゅうり ハム コーン 豚なしマヨネーズ） うす揚げのみそ汁 （うす揚げ わかめ じゃが芋 玉ねぎ） 以上児 572Kcal 蛋白質 24.5g 脂質17.1g 炭水化物 77.0g 食塩 2.2g	（お休み）	（お休み）	（お休み）	ごはん 鯖のごまみそ焼き （鯖 生姜 白ごま こしみそ） 卯の花 （おから 人参 豚挽き肉 ひじき うすあげ 干椎茸 ごぼう） なめこのみそ汁 （なめこ ねぎ 絹豆腐） 以上児 478Kcal 蛋白質 21.5g 脂質16.0g 炭水化物 59.7g 食塩 1.9g
朝のおやつ	バナナ 牛乳				バナナ 牛乳
3時のおやつ	えびまるせん 牛乳				栗氏パイ 牛乳

日付	9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）
献立	ごはん たけのこのチーズフリッター （筍 粉チーズ 小麦粉） きゃべつのゆかり和え （きゃべつ もやし 人参 ゆかり粉） 小松菜のみそ汁 （小松菜 うすあげ ねぎ） 海苔の佃煮 以上児 561Kcal 蛋白質 15.8g 脂質 16.0g 炭水化物 89.7g 食塩 2.0g	ちっちゃなロールパン ナポリタン （スパゲティー ウインナー ピーマン 玉葱 人参 ケチャップ） 小松菜の和え物 （小松菜 もりめんじゃこ もやし かつお節） オクラのスープ （オクラ 玉葱 絹豆腐） 以上児 435Kcal 蛋白質 16.1g 脂質 8.3g 炭水化物 72.1g食塩 2.4g	菜めしごはん 鮭の西京焼き （鮭） カミカミサラダ （大豆 じゃが芋 チーズ きゅうり 白すりごま 豚なしマヨネーズ） 肉団子スープ （肉団子 チンゲン菜 生椎茸 ねぎ 人参） 以上児 655Kcal 蛋白質 30.7g 脂質24.1g 炭水化物 77.3g 食塩 1.8g	ごはん がんもどきのごま煮 （生麩 がんもどき 人参 白すりごま） きゃべつの和風サラダ （キャベツ みかん缶 きゅうり） 豚汁 （豚肉 大根 ごぼう 人参 揚げ えのき ねぎ 白菜） 以上児 567Kcal 蛋白質 18.7g 脂質 21.0g 炭水化物 75.2g 食塩 2.1g	ごはん 筑前煮 （鶏肉 ごぼう 人参 鶏肉 筍 こんにゃく 干し椎茸） マカロニサラダ （マカロニ きゅうり ハム コーン 豚なしマヨネーズ） かまぼこのすまし汁 （かまぼこ 大根 えのき ねぎ） 味付け海苔 以上児 601Kcal 蛋白質 19.3g 脂質 16.0g 炭水化物 93.2g 食塩 2.3g
朝のおやつ	甘辛せんべい 牛乳	バナナ 牛乳	元気カリポテ 牛乳	カルシウムせんべい 牛乳	りんご 牛乳
3時のおやつ	ミニ野菜スティック 牛乳	★わかめおむすび	アスパラガスピスケット チーズ	★お野菜チップス 牛乳	★カルピス蒸しパン 牛乳

日付	16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）
献立	ごはん 酢豚 （肉団子 人参 筍 ピーマン 玉ねぎ 椎茸 じゃが芋 ケチャップ） きゅうりとチーズのサラダ （きゅうり わかめ ハム チーズ） 豆腐のすまし汁 （絹豆腐 えのき ねぎ） 以上児 545Kcal 蛋白質 20.7g 脂質 19.5g 炭水化物 70.9g 食塩 2.9g	ごはん 鮭のホイル焼き （鮭 玉ねぎ 人参 しめじ レモン） ブロッコリーのごまドレッシング和え （ブロッコリー ごまドレッシング） そら豆と春野菜のスープ （そら豆 玉ねぎ アスパラ 鶏肉） 以上児 528Kcal 蛋白質 24.3g 脂質 15.0g 炭水化物 72.3g 食塩 1.7g	ごはん 若鶏のレモン煮 （鶏肉 レモン） コールスローサラダ （きゃべつ きゅうり もやし ツナ コーン 青じそドレッシング） ほうれん草のすまし汁 （ほうれん草 もくわ 人参 しめじ） 以上児 567Kcal 蛋白質 21.7g 脂質 21.4g 炭水化物 69.6g 食塩 2.6g	ハヤシライス （ごはん しめじ 人参 たまねぎ 豚肉 グリンピース ルウ） ごぼうの甘から揚げ （ごぼう 白いりごま） あっさり春雨サラダ （春雨 茎わかめ きゅうり コーン ハム） バナナ 以上児517Kcal 蛋白質 15.1g 脂質 16.1g 炭水化物 79.1g 食塩 3.2g	ごはん 花シュウマイ （豚ひき肉 玉ねぎ シュウマイの皮） 小松菜の煮びたし （小松菜 うすあげ 人参） 白玉麩のすまし汁 （麩 白玉麩 ねぎ） 以上児 452Kcal 蛋白質 16.4g 脂質 11.0g 炭水化物 70.5g 食塩 1.5g
朝のおやつ	マンナビスケット 牛乳	中半月 牛乳	オレンジ 牛乳	アンパンマンソフトせんべい 牛乳	フィンガービスケット 牛乳
3時のおやつ	★ごまトースト 牛乳	★アメリカンドック	豆乳ドーナツ 牛乳	ブクジャが 牛乳	かりんとうまんじゅう

日付	23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）
献立	ごはん 鶏手羽元のさっぱり煮 （鶏手羽元 ポン酢） ほうれん草のおかか和え （ほうれん草 もやし 人参 かつお節） きゃべつのスープ （きゃべつ コーン しめじ） 以上い 381Kcal 蛋白質 22.0g 脂質 9.7g 炭水化物 48.5g 食塩 2.4g	ごはん 麻婆春雨 （春雨 豚挽き肉 玉ねぎ 生姜 にんにく ねぎ） とうもろこしのつまみ揚げ （とうもろこし 白身魚） 中華風スープ （チンゲン菜 椎茸 人参 筍 白ごま） 以上児 483Kcal 蛋白質 17.1g 脂質 8.9g 炭水化物 83.3g 食塩 2.3g	油揚げごはん（ごはん 厚揚げ 揚揚げ 人参 干し椎茸） 大根の旨煮 （大根 豚肉 生姜） ピーマンの和え物 （ピーマン もやし ロースハム） えのきのみそ汁 （えのき 絹豆腐 ねぎ） 以上児 438Kcal 蛋白質 14.7g 脂質 17.9g 炭水化物 50.1g 食塩 2.4g	ごはん そら豆とエビのかき揚げ （そら豆 えび 玉ねぎ） ひじきの炒め煮 （ひじき 人参 干し椎茸 うすあげ ごぼう） 五目みそ汁 （なめこ 大根 しめじ えのき ねぎ） 以上児 781Kcal 蛋白質 19.7g 脂質 17.7g 炭水化物 133.2g 食塩 1.8g	手作りお弁当を お願いします
朝のおやつ	ウエハース 牛乳	バナナ 牛乳	ポテコ 牛乳	りんご 牛乳	塩せんべい りんごジュース
3時のおやつ	ごませんべい（ばかうけ） チーズ	★よもぎのカップケーキ	★ポンデケージョ 牛乳	★バナナケーキ	元気カリポテ りんごジュース（以上児のみ）

日付	30（月）	31日（火）
献立	ごはん 鰆のカレーフライ （鰆） 蓮根と人参のきんぴら （蓮根 人参 白ごま） 小松菜のみそ汁 （小松菜 もくわ 人参） 以上児 706Kcal 蛋白質 24.0g 脂質 27.4g 炭水化物 87.7g 食塩 2.2g	コッペパン 煮込みハンバーグ （ハンバーグ ケチャップ） きゅうりとちくわのさっぱり和え （きゅうり もくわ コーン もやし） わかめスープ （わかめ 人参 絹豆腐 ねぎ） 以上児 531Kcal 蛋白質 23.1g 脂質 14.1g 炭水化物 77.8g 食塩 2.3g
朝のおやつ	バナナ 牛乳	きなこせんべい 牛乳
3時のおやつ	★ミルクレープ	★きつねおむすび 煮干し

◎手作りおやつについて

★マークのついている日が、手作りおやつの日になりますので、よろしくお願いします。