

<2017年>



5月 予定献立表 <幼児食>



保育室 トライアングル

9時	月	火	水	木	金	土	8/22	9/23	10/24	11/25	12/26	13/27
	1/15	2/16	3/17	4/18	5/19	6/20						
ウエハース	ビスケット	サブレ	クラッカー	ビスケット	サブレ	クラッカー	ウエハース	ビスケット	サブレ	クラッカー	ビスケット	ビスケット
ご飯 ピーマンの 細切り炒め 小松菜の 納豆和え 華風コーンスープ 果物	ご飯 魚の照り焼き 筑前煮 味噌汁 (ほうれん草) ヨーグルト	ご飯 高野豆腐の ふわふわ煮 ブロッコリーの マヨネーズ和え 五目汁 果物	肉味噌 スパゲティ ちりめんサラダ 豆乳スープ 果物	ご飯 魚とたまねぎの 味噌煮 栄養きんぴら すまし汁 (青梗菜) 果物	ご飯 魚のねぎ煮 ウィンナーと 野菜のソテー すまし汁 (ほうれん草) ヨーグルト	ご飯 豆腐の中華 あんかけ きゅうりと 若芽のナムル 野菜スープ 果物	ご飯 ポークビーンズ いんげんの マヨネーズ和え にら卵スープ ヨーグルト	ご飯 青梗菜と魚の 中華蒸し 卵の花炒り煮 すまし汁 (ほうれん草) 果物	ビビンバ并 切り干大根 のサラダ 味噌汁(なめこ) 果物	ご飯 魚の蒲焼き 酢の物 しめじスープ 果物	ご飯 肉と野菜の 炒め物 青菜の しらす和え 味噌汁 (豆腐) ヨーグルト	ご飯
15時 おやつ	1 寒天ゼリー 15 揚げパン	2 プラマンジェ 16 にゅうめん	3 17 フルーツグラノーラ	4 18 おむすび	5 19 ココアホットケーキ	6 おせんべい 20 クッキー	8 みたらし団子 22 さつま芋のりんご煮	9 ジャムサンド 23 ジャムサンド	10 フルーツ寒天ゼリー 24 ミルク寒天	11 フライドポテト 25 パウンドケーキ	12 フレンチトースト 26 フルーツポンチ	13 クッキー 27 鈴カステラ
主な 材料	豚肉 ハム 納豆 海苔 小松菜 コーン 人参 ピーマン にら ねぎ	鶏肉 こんにゃく ごぼう 人参 竹の子 いんげん えのき ねぎ ほうれん草	豚挽肉 油揚げ 高野豆腐 ブロッコリー ねぎ コーン しめじ 人参 大根 里芋 ごぼう	豚挽肉 ベーコン ちりめん 豆乳 しめじ たまねぎ 人参 ごぼう もやし 大根 白菜 きゅうり グリーンピース	鯖 竹輪 豚肉 しらたき たまねぎ 人参 ごぼう えのき ねぎ 青梗菜	鯖 ウィンナー 豆腐 ねぎ 人参 ほうれん草 きやべつ たまねぎ ピーマン	豆腐 えのき 青梗菜 きゅうり 若芽 もやし わかめ 人参	豚挽肉 ハム 大豆 卵 いんげん じゃがいも 人参 たまねぎ にら コーン グリーンピース	めだい 油揚げ おから 人参 しめじ ねぎ ほうれん草	鶏挽肉 小松菜 もやし きゅうり かにかま なめこ 人参 ねぎ わかめ	鰯 わかめ きやべつ きゅうり 人参 しめじ 玉ねぎ	豚肉 しらす たまねぎ 小松菜 豆腐 いんげん 人参
カロリー /蛋白質	325kcal/13.4g	337kcal/15.1g	336kcal/13.9g	362kcal/15.6g	386kcal/13.4g	330kcal/14.6g	376kcal/10.1g	366kcal/13.9g	344kcal/14.1g	301kcal/11.3g	305kcal/13.6g	331kcal/13g

9時	月	火	水	木	金	土
	29/	30/	31/	/	/	/
サブレ	クラッカー	ビスケット				
ご飯 厚揚げの酢豚風 きやべつと きゅうりの ツナサラダ すまし汁 (小松菜) 果物	ご飯 魚の ちゃんちゃん焼き おからサラダ かきたま汁 (青梗菜) 果物	ご飯 鶏のつくね煮 ポパイサラダ コーンチャウダー 果物				
15時 おやつ	29 フルーツ白玉	30 ブルーベリーマフィン	31 焼きそば			
主な 材料	豚肉 厚揚げ ツナ たまねぎ 人参 ピーマン しめじ 小松菜 きゅうり きやべつと	鮭 ハム 卵 おから きゅうり ブロッコリー きやべつ 人参 しめじ 青梗菜	鶏挽肉 卵 ベーコン 蒲鉾 人参 ほうれん草 コーン たまねぎ			
カロリー /蛋白質	334kcal/12.6g	345kcal/14.2g	395kcal/14.2g	kcal/g	kcal/g	kcal/g



今日の献立より

ミルクくず餅



材料(1人) 牛乳...40ml 片栗粉...大2/3 砂糖...大1/2
きな粉...2g 黒みつ...小1/2

- ① 牛乳、片栗粉、砂糖を鍋に入れ混ぜながら火にかける
- ② 温まって重たくなってきたら火を弱める
- ③ 急にダマが出来てきて一気にねっとりするのでムラが出来ないように混ぜる
- ④ 容器に冷蔵庫に入れる

午後のおやつ定番メニューです。豆乳で作ってもおいしいです。お皿に残ったきな粉も最後までスプーンですくってきれいに食べてくれます！