

日		昼食		午後おやつ		夕食	
1	月	ひよこ豆の玄米カレー	エネルギー398Kcal	じゃが芋もち	エネルギー200Kcal	玄米海苔おにぎり	エネルギー268Kcal
15		味噌汁 りんご	たんぱく質11.1g		たんぱく質6.4g	味噌汁	たんぱく質5.3g
29		キャベツコールスロー	脂質8.2g	豆乳	脂質2.3g	春雨和え	脂質3.7g
2	火	玄米ご飯 味噌汁	エネルギー393Kcal	かぼちゃ	エネルギー134Kcal	玄米梅おにぎり	エネルギー230Kcal
16		春野菜の豆腐オムレツ	たんぱく質11.7g	人参スティック	たんぱく質5.4g	味噌汁	たんぱく質6.7g
30		ポテトサラダ 切干大根煮物	脂質9.6g	豆乳	脂質2.3g	キャベツと油揚げの煮びたし	脂質4.4g
8	月	玄米ご飯 味噌汁	エネルギー353Kcal	さつま芋ぜんざい	エネルギー178Kcal	玄米梅おにぎり	エネルギー253Kcal
22		高野豆腐煮物 田楽なす	たんぱく質12.1g	煮豆	たんぱく質7.3g	味噌汁	たんぱく質8.0g
		キャベツロール	脂質8.5g	豆乳	脂質2.4g	おから煮	脂質6.5g
9	火	玄米ごはん 味噌汁	エネルギー380Kcal	じゃが芋	エネルギー130Kcal	玄米海苔おにぎり	エネルギー238Kcal
23		焼きコロッケ 五目豆	たんぱく質11.4g	プルーン	たんぱく質5.1g	味噌汁	たんぱく質8.6g
		かき菜のお浸し	脂質7.5g	豆乳	脂質2.1g	白和え	脂質5.0g
10	水	三色玄米ご飯	エネルギー360Kcal	さつまいも	エネルギー179Kcal	玄米ごまおにぎり	エネルギー289Kcal
24		味噌汁 野菜ステーキ	たんぱく質14.6g	りんご	たんぱく質4.7g	味噌汁	たんぱく質10.2g
		わかめの酢の物	脂質7.7g	豆乳	脂質2.2g	切干大根の煮物	脂質5.8g
11	木	玄米ごはん 味噌汁	エネルギー380Kcal	玄米せんべい	エネルギー123Kcal	玄米海苔おにぎり	エネルギー220Kcal
25		豆腐ハンバーグ 温野菜	たんぱく質14.3g	オレンジ	たんぱく質5.3g	味噌汁	たんぱく質7.8g
		ポテトサラダ	脂質6.2g	豆乳	脂質2.3g	胡麻和え	脂質5.0g
12	金	玄米ご飯 味噌汁	エネルギー372Kcal	じゃがいも	エネルギー140Kcal	玄米梅おにぎり	エネルギー259Kcal
26		筑前煮 青菜なめたけ和え	たんぱく質11.8g	煮豆	たんぱく質6.9g	味噌汁	たんぱく質10.6g
		うどの酢味噌和え	脂質8.7g	豆乳	脂質2.3g	納豆和え	脂質7.9g
6.13	土	玄米ご飯	エネルギー264Kcal	おにぎり	エネルギー173Kcal	玄米雑炊	エネルギー240Kcal
20		味噌汁	たんぱく質11.2g		たんぱく質5.2g	五目豆	たんぱく質7.2g
27		お浸し 冷奴	脂質6.4g	豆乳	脂質3.1g	りんご	脂質2.9g
17	水	五目玄米ちらし寿司	エネルギー373Kcal	お好み焼き風	エネルギー213Kcal	玄米ごまおにぎり	エネルギー219Kcal
31		味噌汁 厚揚げ炊き合わせ	たんぱく質11.7g		たんぱく質5.9g	味噌汁	たんぱく質7.8g
		かぼちゃ煮	脂質10.6g	豆乳	脂質4.3g	湯豆腐	脂質4.0g
18	木	玄米ご飯 味噌汁	エネルギー363Kcal	さつまいも	エネルギー179Kcal	玄米海苔おにぎり	エネルギー260Kcal
29		塩肉じゃが風 きゅうりとみょうがの甘酢和え	たんぱく質11.6g	りんご	たんぱく質4.7g	味噌汁	たんぱく質9.4g
		蕨と油揚げの炊き合わせ	脂質11.0g	豆乳	脂質2.2g	切り干し大根煮	脂質5.7g
19	金	玄米ご飯 味噌汁	エネルギー393Kcal	蒸しパン 豆乳	エネルギー195cal	玄米梅おにぎり	エネルギー259Kcal
30		ひよこ豆つくね風 小松菜の白和え	たんぱく質12.4g	19日 お誕生日ケーキ	たんぱく質6.2g	味噌汁	たんぱく質10.6g
		なめことえのきの和え物	脂質78g	りんごジュース	脂質4.7g	納豆和え	脂質7.9g

※ ご飯は雑穀入り玄米です。アマランサス、きび、ひえ、はと麦が入っています。また個別に玄米のおかゆで調整いたします。

※ 野菜の仕入れの関係上、献立が差し変わることもございます。ご了承下さいませ。

※ 全児童対象に補食のご用意もしております。

発行責任者 園長 長野 仁未  
 発行者 管理栄養士 及川 佐知子

そよかぜ組卵バナナピーナッツカシューナッツ乳製品除去用 平成29年5月献立 (株)育児サポートカスタネット「森の保育園」

日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	夕食	
1 15 29	月 オレンジ エネルギー47Kcal たんぱく質2.7g 豆乳 脂質1.3g	ひよこ豆の玄米カレー 味噌汁 りんご キャベツコールスロー	エネルギー358Kcal たんぱく質11.1g 脂質8.2g	じゃが芋もち エネルギー167Kcal たんぱく質4.7g 豆乳 脂質1.5g	玄米海苔おにぎり エネルギー268Kcal たんぱく質5.3g 春雨和え 脂質3.7g
2 16 30	火 りんご エネルギー55Kcal たんぱく質2.3g 豆乳 脂質1.3g	玄米ご飯 味噌汁 春野菜の豆腐オムレツ ポテトサラダ 切干大根煮物	エネルギー360Kcal たんぱく質11.4g 脂質9.5g	かぼちゃ エネルギー108Kcal 人参スティック 豆乳 脂質1.5g	玄米梅おにぎり エネルギー230Kcal 味噌汁 たんぱく質6.7g キャベツと油揚げの煮びたし 脂質4.4g
8 22	月 キウイ エネルギー54Kcal たんぱく質2.7g 豆乳 脂質1.3g	玄米ご飯 味噌汁 高野豆腐煮物 田楽なす キャベツロール	エネルギー321Kcal たんぱく質11.7g 脂質8.3g	さつま芋ぜんざい エネルギー147Kcal 煮豆 豆乳 脂質1.6g	玄米梅おにぎり エネルギー253Kcal 味噌汁 たんぱく質8.0g おから煮 脂質6.5g
9 23	火 オレンジ エネルギー47Kcal たんぱく質2.7g 豆乳 脂質1.3g	玄米ごはん 味噌汁 焼きコロッケ 五目豆 かき菜のお浸し	エネルギー363Kcal たんぱく質11.5g 脂質7.4g	じゃが芋 エネルギー112Kcal プルーン 豆乳 脂質1.3g	玄米海苔おにぎり エネルギー238Kcal 味噌汁 たんぱく質8.6g 白和え 脂質5.0g
10 24	水 玄米 エネルギー66Kcal せんべい たんぱく質3.0g 豆乳 脂質1.3g	三色玄米ご飯 味噌汁 野菜ステーキ わかめの酢の物	エネルギー321Kcal たんぱく質13.5g 脂質7.1g	さつまいも エネルギー160Kcal りんご 豆乳 脂質1.4g	玄米ごまおにぎり エネルギー289Kcal 味噌汁 たんぱく質10.2g 切干大根の煮物 脂質5.8g
11 25	木 りんご エネルギー55Kcal たんぱく質2.3g 豆乳 脂質1.3g	玄米ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ 温野菜 ポテトサラダ	エネルギー360Kcal たんぱく質15.8g 脂質6.0g	玄米せんべい エネルギー123Kcal オレンジ 豆乳 脂質2.3g	玄米海苔おにぎり エネルギー220Kcal 味噌汁 たんぱく質7.8g 胡麻和え 脂質5.0g
12 26	金 オレンジ エネルギー47Kcal たんぱく質2.7g 豆乳 脂質1.3g	玄米ご飯 味噌汁 筑前煮 青菜なめたけ和え うどの酢味噌和え	エネルギー354Kcal たんぱく質11.3g 脂質8.5g	じゃがいも エネルギー122Kcal 煮豆 豆乳 脂質1.5g	玄米梅おにぎり エネルギー259Kcal 味噌汁 たんぱく質10.6g 納豆和え 脂質7.9g
6.13 20 27	土 ぼんせん エネルギー66Kcal たんぱく質3.0g 豆乳 脂質1.3g	玄米ご飯 味噌汁 お浸し 冷奴	エネルギー264Kcal たんぱく質11.2g 脂質6.4g	おにぎり エネルギー173Kcal 豆乳 脂質3.1g	玄米雑炊 エネルギー240Kcal 五目豆 たんぱく質7.2g りんご 脂質2.9g
17 31	水 オレンジ エネルギー47Kcal たんぱく質2.7g 豆乳 脂質1.3g	五目玄米ちらし寿司 味噌汁 厚揚げ炊き合わせ かぼちゃ煮	エネルギー380Kcal たんぱく質12.9g 脂質11.4g	お好み焼き風 エネルギー181Kcal 豆乳 脂質3.5g	玄米ごまおにぎり エネルギー219Kcal 味噌汁 たんぱく質7.8g 湯豆腐 脂質4.0g
18 29	木 玄米 エネルギー66Kcal せんべい たんぱく質3.0g 豆乳 脂質1.3g	玄米ご飯 味噌汁 塩肉じゃが風 きゅうりとみょうがの甘酢和え 露と油揚げの炊き合わせ	エネルギー343Kcal たんぱく質11.3g 脂質10.8g	さつまいも エネルギー160Kcal りんご 豆乳 脂質1.4g	玄米海苔おにぎり エネルギー260Kcal 味噌汁 たんぱく質9.4g 切り干し大根煮 脂質5.7g
19 30	金 キウイ エネルギー54Kcal たんぱく質2.7g 豆乳 脂質1.3g	玄米ご飯 味噌汁 ひよこ豆つくね風 小松菜の白和え なめことえのきの和え物	エネルギー366Kcal たんぱく質12.0g 脂質7.9g	蒸しパン 豆乳 エネルギー177cal 19日 お誕生日ケーキ りんごジュース 脂質3.9g	玄米梅おにぎり エネルギー259Kcal 味噌汁 たんぱく質10.6g 納豆和え 脂質7.9g

※ ご飯は雑穀入り玄米です。アマランサス、きび、ひえ、はと麦が入っています。また個別に玄米のおかゆで調整いたします。

※ 野菜の仕入れの関係上、献立が差し変わることもございます。ご了承下さいませ。

※ 全児童対象に補食のご用意もしております。

発行責任者 園長 長野 仁未  
発行者 管理栄養士 及川 佐知子

せせらぎ組卵乳製品小麦除去用

平成29年5月献立

（株）育児サポートカスターネット「森の保育園」

日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	夕食	
1 15 29	月 オレンジ たんぱく質2.7g 脂質1.3g 豆乳	ひよこ豆の玄米カレー 味噌汁 りんご キャベツコールスロー	エネルギー304Kcal たんぱく質10.2g 脂質7.9g 豆乳	じゃが芋もち エネルギー87Kcal たんぱく質3.3g 脂質1.3g 春雨和え	玄米海苔おにぎり エネルギー268Kcal たんぱく質5.3g 脂質3.7g
2 16 30	火 りんご たんぱく質2.3g 脂質1.3g 豆乳	玄米ご飯 味噌汁 春野菜の豆腐オムレツ ポテトサラダ 切干大根煮物	エネルギー313Kcal たんぱく質9.8g 脂質8.8g 豆乳	かぼちゃ エネルギー81Kcal たんぱく質3.2g 脂質1.4g 豆乳	玄米梅おにぎり エネルギー230Kcal たんぱく質6.7g 脂質4.4g
8 22	月 キウイ たんぱく質2.7g 脂質1.3g 豆乳	玄米ご飯 味噌汁 高野豆腐煮物 田楽なす キャベツロール	エネルギー250Kcal たんぱく質8.1g 脂質6.4g 豆乳	さつま芋ぜんざい エネルギー147Kcal たんぱく質5.7g 脂質1.6g 豆乳	玄米梅おにぎり エネルギー253Kcal たんぱく質8.0g 脂質6.5g
9 23	火 オレンジ たんぱく質2.7g 脂質1.3g 豆乳	玄米ごはん 味噌汁 焼きコロッケ 五目豆 かき菜のお浸し	エネルギー294Kcal たんぱく質9.4g 脂質6.7g 豆乳	じゃが芋 エネルギー89Kcal たんぱく質3.2g 脂質1.3g 豆乳	玄米海苔おにぎり エネルギー238Kcal たんぱく質8.6g 脂質5.0g
10 24	水 玄米 たんぱく質3.0g 脂質1.3g 豆乳	三色玄米ご飯 味噌汁 野菜ステーキ わかめの酢の物	エネルギー278Kcal たんぱく質12.6g 脂質6.9g 豆乳	さつまいも エネルギー121Kcal たんぱく質2.9g 脂質1.4g 豆乳	玄米ごまおにぎり エネルギー289Kcal たんぱく質10.2g 脂質5.8g
11 25	木 りんご たんぱく質2.3g 脂質1.3g 豆乳	玄米ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ 温野菜 ポテトサラダ	エネルギー283Kcal たんぱく質11.3g 脂質5.1g 豆乳	玄米せんべい エネルギー85Kcal たんぱく質3.5g 脂質1.4g 豆乳	玄米海苔おにぎり エネルギー220Kcal たんぱく質7.8g 脂質5.0g
12 26	金 オレンジ たんぱく質2.7g 脂質1.3g 豆乳	玄米ご飯 味噌汁 筑前煮 青菜なめたけ和え うどの酢味噌和え	エネルギー263Kcal たんぱく質9.0g 脂質7.1g 豆乳	じゃがいも エネルギー99Kcal たんぱく質5.0g 脂質1.5g 豆乳	玄米梅おにぎり エネルギー259Kcal たんぱく質10.6g 脂質7.9g
6.13 20 27	土 ぼんせん たんぱく質3.0g 脂質1.3g 豆乳	玄米ご飯 味噌汁 お浸し 冷奴	エネルギー264Kcal たんぱく質11.2g 脂質6.4g 豆乳	おにぎり エネルギー173Kcal たんぱく質5.2g 脂質3.1g 豆乳	玄米雑炊 エネルギー240Kcal たんぱく質7.2g 脂質2.9g
17 31	水 オレンジ たんぱく質2.7g 脂質1.3g 豆乳	五目玄米ちらし寿司 味噌汁 厚揚げ炊き合わせ かぼちゃ煮	エネルギー289Kcal たんぱく質10.2g 脂質10.2g 豆乳	お好み焼き風 エネルギー181Kcal たんぱく質3.4g 脂質3.5g 豆乳	玄米ごまおにぎり エネルギー219Kcal たんぱく質7.8g 脂質4.0g
18 29	木 玄米 たんぱく質3.0g 脂質1.3g 豆乳	玄米ご飯 味噌汁 塩肉じゃが風 きゅうりとみょうがの甘酢和え 露と油揚げの炊き合わせ	エネルギー287Kcal たんぱく質10.2g 脂質10.6g 豆乳	さつまいも エネルギー121Kcal たんぱく質2.9g 脂質1.4g 豆乳	玄米海苔おにぎり エネルギー260Kcal たんぱく質9.4g 脂質5.7g
19 30	金 キウイ たんぱく質2.7g 脂質1.3g 豆乳	玄米ご飯 味噌汁 ひよこ豆つくね風 小松菜の白和え なめことえのきの和え物	エネルギー322Kcal たんぱく質11.1g 脂質7.6g 豆乳	蒸しパン 豆乳 エネルギー177cal たんぱく質4.8g 脂質3.9g りんごジュース	玄米梅おにぎり エネルギー259Kcal たんぱく質10.6g 脂質7.9g

※ ご飯は雑穀入り玄米です。アマランサス、きび、ひえ、はと麦が入っています。また個別に玄米のおかゆで調整いたします。

※ 野菜の仕入れの関係上、献立が差し変わることもございます。ご了承下さいませ。

※ 全児童対象に補食のご用意もしております。

発行責任者 園長 長野 仁未  
発行者 管理栄養士 及川 佐知子

## こもれび組

平成29年5月 献立

㈱育児サポートカスタネット「森の保育園」

日		昼食	午後おやつ	夕食
1	月	ひよこ豆の玄米カレー エネルギー398Kcal たんぱく質11.1g 脂質8.2g	じゃが芋もち エネルギー200Kcal たんぱく質6.4g 脂質2.3g	玄米海苔おにぎり エネルギー268Kcal たんぱく質5.3g 脂質3.7g
15		味噌汁 りんご		味噌汁
29		キャベツコールスロー	豆乳	春雨和え
2	火	玄米ご飯 味噌汁 エネルギー393Kcal たんぱく質11.7g 脂質9.6g	かぼちゃ エネルギー134Kcal たんぱく質5.4g 脂質2.3g	玄米梅おにぎり エネルギー230Kcal たんぱく質6.7g 脂質4.4g
16		春野菜の豆腐オムレツ	人参スティック	味噌汁
30		ポテトサラダ 切干大根煮物	豆乳	キャベツと油揚げの煮びたし
8	月	玄米ご飯 味噌汁 エネルギー353Kcal たんぱく質12.1g 脂質8.5g	さつま芋ぜんざい エネルギー178Kcal たんぱく質7.3g 脂質2.4g	玄米梅おにぎり エネルギー253Kcal たんぱく質8.0g 脂質6.5g
22		高野豆腐煮物 田楽なす キャベツロール	煮豆 豆乳	味噌汁 おから煮
9	火	玄米ごはん 味噌汁 エネルギー380Kcal たんぱく質11.4g 脂質7.5g	じゃが芋 エネルギー130Kcal たんぱく質5.1g 脂質2.1g	玄米海苔おにぎり エネルギー238Kcal たんぱく質8.6g 脂質5.0g
23		焼きコロッケ 五目豆 かき菜のお浸し	ブルーン 豆乳	味噌汁 白和え
10	水	三色玄米ご飯 エネルギー360Kcal たんぱく質14.6g 脂質7.7g	さつまいも エネルギー179Kcal たんぱく質4.7g 脂質2.2g	玄米ごまおにぎり エネルギー289Kcal たんぱく質10.2g 脂質5.8g
24		味噌汁 野菜ステーキ わかめの酢の物	りんご 豆乳	味噌汁 切干大根の煮物
11	木	玄米ごはん 味噌汁 エネルギー380Kcal たんぱく質14.3g 脂質6.2g	玄米せんべい エネルギー123Kcal たんぱく質5.3g 脂質2.3g	玄米海苔おにぎり エネルギー220Kcal たんぱく質7.8g 脂質5.0g
25		豆腐ハンバーグ 温野菜 ポテトサラダ	オレンジ 豆乳	味噌汁 胡麻和え
12	金	玄米ご飯 味噌汁 エネルギー372Kcal たんぱく質11.8g 脂質8.7g	じゃがいも エネルギー140Kcal たんぱく質6.9g 脂質2.3g	玄米梅おにぎり エネルギー259Kcal たんぱく質10.6g 脂質7.9g
26		筑前煮 青菜なめたけ和え うどの酢味噌和え	煮豆 豆乳	味噌汁 納豆和え
6.13	土	玄米ご飯 エネルギー264Kcal たんぱく質11.2g 脂質6.4g	おにぎり エネルギー173Kcal たんぱく質5.2g 脂質3.1g	玄米雑炊 エネルギー240Kcal たんぱく質7.2g 脂質2.9g
20		味噌汁		五目豆
27		お浸し 冷奴	豆乳	りんご
17	水	五目玄米ちらし寿司 エネルギー373Kcal たんぱく質11.7g 脂質10.6g	お好み焼き風 エネルギー213Kcal たんぱく質5.9g 脂質4.3g	玄米ごまおにぎり エネルギー219Kcal たんぱく質7.8g 脂質4.0g
31		味噌汁 厚揚げ炊き合わせ かぼちゃ煮	豆乳	味噌汁 湯豆腐
18	木	玄米ご飯 味噌汁 エネルギー363Kcal たんぱく質11.6g 脂質11.0g	さつまいも エネルギー179Kcal たんぱく質4.7g 脂質2.2g	玄米海苔おにぎり エネルギー260Kcal たんぱく質9.4g 脂質5.7g
29		塩肉じゃが風 きゅうりとみょうがの甘酢和え 露と油揚げの炊き合わせ	りんご 豆乳	味噌汁 切り干し大根煮
19	金	玄米ご飯 味噌汁 エネルギー393Kcal たんぱく質12.4g 脂質78g	蒸しパン 豆乳 エネルギー195cal たんぱく質6.2g 脂質4.7g	玄米梅おにぎり エネルギー259Kcal たんぱく質10.6g 脂質7.9g
30		ひよこ豆つくね風 小松菜の白和え なめことえのきの和え物	19日 お誕生日ケーキ りんごジュース	味噌汁 納豆和え

※ ご飯は雑穀入り玄米です。アマランサス、きび、ひえ、はと麦が入っています。また個別に玄米のおかゆで調整いたします。

※ 野菜の仕入れの関係上、献立が差し変わることもございます。ご了承下さいませ。

※ 全児童対象に補食のご用意もしております。

発行責任者 園長 長野 仁未  
発行者 管理栄養士 及川 佐知子

せせらぎ組

平成29年5月 献立

(株)育児サポートカスタネット「森の保育園」

日		朝おやつ	昼食	午後おやつ	夕食
1	月	オレンジ エネルギー47Kcal たんぱく質2.7g	ひよこ豆の玄米カレー 味噌汁 りんご	じゃが芋もち エネルギー87Kcal たんぱく質3.3g	玄米海苔おにぎり エネルギー268Kcal 味噌汁 たんぱく質5.3g
15		豆乳 脂質1.3g	キャベツコールスロー 脂質7.9g	豆乳 脂質1.3g	春雨和え 脂質3.7g
2	火	りんご エネルギー55Kcal たんぱく質2.3g	玄米ご飯 味噌汁 春野菜の豆腐オムレツ	かぼちゃ エネルギー81Kcal 人参スティック たんぱく質3.2g	玄米梅おにぎり エネルギー230Kcal 味噌汁 たんぱく質6.7g
16		豆乳 脂質1.3g	ポテトサラダ 切干大根煮物 脂質8.8g	豆乳 脂質1.4g	キャベツと油揚げの煮びたし 脂質4.4g
8	月	キウイ エネルギー54Kcal たんぱく質2.7g	玄米ご飯 味噌汁 高野豆腐煮物 田楽なす	さつまいも エネルギー147Kcal 煮豆 たんぱく質5.7g	玄米梅おにぎり エネルギー253Kcal 味噌汁 たんぱく質8.0g
22		豆乳 脂質1.3g	キャベツロール 脂質6.4g	豆乳 脂質1.6g	おから煮 脂質6.5g
9	火	オレンジ エネルギー47Kcal たんぱく質2.7g	玄米ごはん 味噌汁 焼きコロッケ 五目豆	じゃが芋 エネルギー89Kcal プルーン たんぱく質3.2g	玄米海苔おにぎり エネルギー238Kcal 味噌汁 たんぱく質8.6g
23		豆乳 脂質1.3g	かき菜のお浸し 脂質6.7g	豆乳 脂質1.3g	白和え 脂質5.0g
10	水	玄米 エネルギー66Kcal	三色玄米ご飯 エネルギー278Kcal	さつまいも エネルギー121Kcal	玄米ごまおにぎり エネルギー289Kcal
24		せんべい たんぱく質3.0g 豆乳 脂質1.3g	味噌汁 野菜ステーキ わかめの酢の物 脂質6.9g	りんご たんぱく質2.9g 豆乳 脂質1.4g	味噌汁 たんぱく質10.2g 切干大根の煮物 脂質5.8g
11	木	りんご エネルギー55Kcal たんぱく質2.3g	玄米ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ 温野菜	玄米せんべい エネルギー85Kcal オレンジ たんぱく質3.5g	玄米海苔おにぎり エネルギー220Kcal 味噌汁 たんぱく質7.8g
25		豆乳 脂質1.3g	ポテトサラダ 脂質5.1g	豆乳 脂質1.4g	胡麻和え 脂質5.0g
12	金	オレンジ エネルギー47Kcal たんぱく質2.7g	玄米ご飯 味噌汁 筑前煮 青菜なめたけ和え	じゃがいも エネルギー99Kcal 煮豆 たんぱく質5.0g	玄米梅おにぎり エネルギー259Kcal 味噌汁 たんぱく質10.6g
26		豆乳 脂質1.3g	うどの酢味噌和え 脂質7.1g	豆乳 脂質1.5g	納豆和え 脂質7.9g
6.13	土	ぼんせん エネルギー66Kcal たんぱく質3.0g	玄米ご飯 エネルギー264Kcal	おにぎり エネルギー173Kcal	玄米雑炊 エネルギー240Kcal
20		味噌汁	味噌汁 たんぱく質11.2g	たんぱく質5.2g	五目豆 たんぱく質7.2g
27		豆乳 脂質1.3g	お浸し 冷奴 脂質6.4g	豆乳 脂質3.1g	りんご 脂質2.9g
17	水	オレンジ エネルギー47Kcal たんぱく質2.7g	五目玄米ちらし寿司 エネルギー289Kcal	お好み焼き風 エネルギー181Kcal	玄米ごまおにぎり エネルギー219Kcal
31		豆乳 脂質1.3g	味噌汁 厚揚げ炊き合わせ かぼちゃ煮 脂質10.2g	たんぱく質10.2g 豆乳 脂質3.5g	味噌汁 たんぱく質7.8g 湯豆腐 脂質4.0g
18	木	玄米 エネルギー66Kcal	玄米ご飯 味噌汁 エネルギー287Kcal	さつまいも エネルギー121Kcal	玄米海苔おにぎり エネルギー260Kcal
29		せんべい たんぱく質3.0g 豆乳 脂質1.3g	塩肉じゃが風 きゅうりとみょうがの甘酢和え 露と油揚げの炊き合わせ 脂質10.6g	りんご たんぱく質2.9g 豆乳 脂質1.4g	味噌汁 たんぱく質9.4g 切り干し大根煮 脂質5.7g
19	金	キウイ エネルギー54Kcal たんぱく質2.7g	玄米ご飯 味噌汁 エネルギー322Kcal	蒸しパン 豆乳 エネルギー177cal	玄米梅おにぎり エネルギー259Kcal
30		豆乳 脂質1.3g	ひよこ豆つくね風 小松菜の白和え なめことえのきの和え物 脂質7.6g	たんぱく質11.1g 19日 お誕生日ケーキ たんぱく質4.8g りんごジュース 脂質3.9g	味噌汁 たんぱく質10.6g 納豆和え 脂質7.9g

※ ご飯は雑穀入り玄米です。アマランサス、きび、ひえ、はと麦が入っています。また個別に玄米のおかゆで調整いたします。

※ 野菜の仕入れの関係上、献立が差し変わることもございます。ご了承下さいませ。

※ 全児童対象に補食のご用意もしております。

発行責任者 園長 長野 仁未  
発行者 管理栄養士 及川 佐知子

そよかぜ組

平成29年5月 献立

(株)育児サポートカスタネット「森の保育園」

日		朝おやつ	昼食	午後おやつ	夕食
1	月	オレンジ エネルギー47Kcal たんぱく質2.7g	ひよこ豆の玄米カレー 味噌汁 りんご	じゃが芋もち エネルギー167Kcal たんぱく質4.7g	玄米海苔おにぎり エネルギー268Kcal 味噌汁 たんぱく質5.3g
15		豆乳 脂質1.3g	キャベツコールスロー 脂質8.2g	豆乳 脂質1.5g	春雨和え 脂質3.7g
2	火	りんご エネルギー55Kcal たんぱく質2.3g	玄米ご飯 味噌汁 春野菜の豆腐オムレツ	かぼちゃ エネルギー108Kcal 人参スティック たんぱく質3.8g	玄米梅おにぎり エネルギー230Kcal 味噌汁 たんぱく質6.7g
16		豆乳 脂質1.3g	ポテトサラダ 切干大根煮物 脂質9.5g	豆乳 脂質1.5g	キャベツと油揚げの煮びたし 脂質4.4g
30					
8	月	キウイ エネルギー54Kcal たんぱく質2.7g	玄米ご飯 味噌汁 高野豆腐煮物 田楽なす	さつまいも エネルギー147Kcal 煮豆 たんぱく質5.7g	玄米梅おにぎり エネルギー253Kcal 味噌汁 たんぱく質8.0g
22		豆乳 脂質1.3g	キャベツロール 脂質8.3g	豆乳 脂質1.6g	おから煮 脂質6.5g
9	火	オレンジ エネルギー47Kcal たんぱく質2.7g	玄米ごはん 味噌汁 焼きコロッケ 五目豆	じゃが芋 エネルギー112Kcal プルーン たんぱく質3.7g	玄米海苔おにぎり エネルギー238Kcal 味噌汁 たんぱく質8.6g
23		豆乳 脂質1.3g	かき菜のお浸し 脂質7.4g	豆乳 脂質1.3g	白和え 脂質5.0g
10	水	玄米 エネルギー66Kcal	三色玄米ご飯 エネルギー321Kcal	さつまいも エネルギー160Kcal	玄米ごまおにぎり エネルギー289Kcal
24		せんべい たんぱく質3.0g	味噌汁 野菜ステーキ たんぱく質13.5g	りんご たんぱく質3.2g	味噌汁 たんぱく質10.2g
		豆乳 脂質1.3g	わかめの酢の物 脂質7.1g	豆乳 脂質1.4g	切干大根の煮物 脂質5.8g
11	木	りんご エネルギー55Kcal たんぱく質2.3g	玄米ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ 温野菜	玄米せんべい エネルギー123Kcal オレンジ たんぱく質5.3g	玄米海苔おにぎり エネルギー220Kcal 味噌汁 たんぱく質7.8g
25		豆乳 脂質1.3g	ポテトサラダ 脂質6.0g	豆乳 脂質2.3g	胡麻和え 脂質5.0g
12	金	オレンジ エネルギー47Kcal たんぱく質2.7g	玄米ご飯 味噌汁 筑前煮 青菜なめたけ和え	じゃがいも エネルギー122Kcal 煮豆 たんぱく質5.4g	玄米梅おにぎり エネルギー259Kcal 味噌汁 たんぱく質10.6g
26		豆乳 脂質1.3g	うどの酢味噌和え 脂質8.5g	豆乳 脂質1.5g	納豆和え 脂質7.9g
6.13	土	ぼんせん エネルギー66Kcal たんぱく質3.0g	玄米ご飯 エネルギー264Kcal	おにぎり エネルギー173Kcal	玄米雑炊 エネルギー240Kcal
20		味噌汁 たんぱく質11.2g	味噌汁 冷奴 脂質6.4g	たんぱく質5.2g	五目豆 たんぱく質7.2g
27		豆乳 脂質1.3g	お浸し 冷奴 脂質6.4g	豆乳 脂質3.1g	りんご 脂質2.9g
17	水	オレンジ エネルギー47Kcal たんぱく質2.7g	五目玄米ちらし寿司 エネルギー380Kcal	お好み焼き風 エネルギー181Kcal	玄米ごまおにぎり エネルギー219Kcal
31		豆乳 脂質1.3g	味噌汁 厚揚げ炊き合わせ たんぱく質12.9g	たんぱく質3.4g	味噌汁 たんぱく質7.8g
			かぼちゃ煮 脂質11.4g	豆乳 脂質3.5g	湯豆腐 脂質4.0g
18	木	玄米 エネルギー66Kcal	玄米ご飯 味噌汁 エネルギー343Kcal	さつまいも エネルギー160Kcal	玄米海苔おにぎり エネルギー260Kcal
29		せんべい たんぱく質3.0g	塩肉じゃが風 きゅうりとみょうがの甘酢和え たんぱく質11.3g	りんご たんぱく質3.2g	味噌汁 たんぱく質9.4g
		豆乳 脂質1.3g	露と油揚げの炊き合わせ 脂質10.8g	豆乳 脂質1.4g	切り干し大根煮 脂質5.7g
19	金	キウイ エネルギー54Kcal たんぱく質2.7g	玄米ご飯 味噌汁 エネルギー366Kcal	蒸しパン 豆乳 エネルギー177cal	玄米梅おにぎり エネルギー259Kcal
30		豆乳 脂質1.3g	ひよこ豆つくね風 小松菜の白和え たんぱく質12.0g	19日 お誕生日ケーキ たんぱく質4.8g	味噌汁 たんぱく質10.6g
			なめことえのきの和え物 脂質7.9g	りんごジュース 脂質3.9g	納豆和え 脂質7.9g

※ ご飯は雑穀入り玄米です。アマランサス、きび、ひえ、はと麦が入っています。また個別に玄米のおかゆで調整いたします。

※ 野菜の仕入れの関係上、献立が差し変わることもございます。ご了承下さいませ。

※ 全児童対象に補食のご用意もしております。

発行責任者 園長 長野 仁未  
発行者 管理栄養士 及川 佐知子