

# 5月こんだてひょう

2020年度 浮間東保育園

日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	補食	主な食材	日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	補食	主な食材
月 11 25	牛乳	①ごはん ②かれのい煮付け ③ひじきのマリネ ④味噌汁(さつま芋、いんげん、麩) ⑤メロン	⑥ココアラスク ⑦牛乳	⑧ゆかりおにぎり	①精白米 ②かれのい、生姜、醤油、みりん、砂糖、酒 ③ロースハム、大根、胡瓜、サラダ油、酢、塩、ひじき、醤油、みりん ④さつま芋、いんげん、麩、味噌 ⑤食パン、バター、砂糖、ココア ⑧精白米、ゆかり	月 18	牛乳	①ごはん ②鮭のバーベキューソース ③南瓜の甘煮 ④味噌汁(なめこ、小松菜、豆腐) ⑤バナナ	⑥塩やきそば ⑦麦茶	⑧シュガーラスク	①精白米 ②鮭、塩、酒、りんご、酢、みりん、醤油、砂糖 ③かぼちゃ、砂糖、醤油、塩 ④なめこ、木綿豆腐、小松菜、味噌 ⑤蒸し中華麺、キャベツ、もやし、豚肉、人参、サラダ油、醤油、塩 ⑥食パン、砂糖、バター
火 12 26	りんごどぶどうジュース	①ロールパン ②鶏のマーマレード焼き ③アスパラとほうれんそうのソテー ④トマトスープ ⑤アメリカンチェリー	⑥みたらし団子風 ⑦麦茶	⑧カスタードワッフル	①ロールパン ②鶏肉、マーマレードジャム、酒、醤油 ③アスパラガス、人参、コーン、ほうれん草、サラダ油、塩 ④かぶ、かぶの葉、ウインナー、トマト缶、コンソメ、塩、醤油 ⑤精白米、砂糖、醤油、片栗粉 ⑧カスタードワッフル	火 19	りんごどぶどうのジュース	①クロワッサン ②ポークチャップ ③ブロッコリーソテー ④スープ(アスパラガス、大根、コーン) ⑤アメリカンチェリー	⑥人参としらすのおにぎり ⑦麦茶	⑧ポテトカップグラタン	①クロワッサン ②豚肉、玉葱、しめじ、塩、サラダ油、砂糖、ケチャップ、中濃ソース、グリーンピース ③ブロッコリー、人参、玉葱、醤油、塩、サラダ油 ④アスパラガス、大根、コーン、塩、コンソメ ⑤精白米、人参、しらす、酒、みりん、塩、醤油 ⑧ポテトカップグラタン
水 13 27	牛乳	①中華丼 ②春雨サラダ ③中華風スープ(にら、玉葱、ごま) ④グレープフルーツ	⑤スコーン ⑥牛乳	⑦いちごゼリー	①精白米、豚肉、人参、白菜、たけのこ水煮、玉葱、サラダ油、醤油、酒、かき油、砂糖、塩、ごま油、片栗粉 ②春雨、もやし、ロースハム、胡瓜、酢、塩、醤油、砂糖、サラダ油、ごま油 ③にら、玉葱、塩、鶏がらだし、ごま ⑤薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、牛乳 ⑦いちごゼリーの素	水 20	牛乳	①ごはん ②鶏の葱味噌焼き ③ゆかり和え ④すまし汁(わかめ、人参、ちくわ) ⑤オレンジ	⑥りんごケーキ ⑦牛乳	⑧おかかおにぎり	①精白米 ②鶏肉、塩、酒、味噌、みりん、砂糖、葱、ごま油 ③キャベツ、胡瓜、もやし、醤油、ゆかり ④わかめ、人参、ちくわ、塩、醤油 ⑤ホットケーキミックス、牛乳、バター、りんご、砂糖 ⑥精白米、削り節、醤油、塩
木 14 28	ヤクルト	①五目うどん ②鶏肉の塩唐揚げ ③胡瓜の昆布漬け ④メロン	⑤ごま塩おにぎり ⑥麦茶	⑦蒸しパン	①うどん、人参、しめじ、小松菜、干しいたけ、葱、かまぼこ、油揚げ、塩、醤油、酒、みりん ②鶏肉、酒、塩、鶏がらだし、にんにく、生姜、サラダ油、片栗粉 ③胡瓜、大根、塩昆布、砂糖、醤油、塩 ⑤精白米、ごま、塩、焼き海苔 ⑦ホットケーキミックス、牛乳、サラダ油	木 21	ヤクルト	7日①ツナとトマトのスパゲティ 21日①ミートソーススパゲティ ②コロコロサラダ ③コンソメスープ(カリフラワー、キャベツ) ④バナナ	⑤たけのこご飯 ⑥麦茶	⑦南瓜マフィン	7日①スパゲティ、ツナ、人参、玉葱、サラダ油、葱、ケチャップ、砂糖、ウスターソース、トマト缶、にんにく 21日①スパゲティ、豚肉、人参、玉葱、サラダ油、薄力粉、塩、ケチャップ、砂糖、ウスターソース、トマト缶 ②赤パプリカ、じゃが芋、胡瓜、コーン、酢、塩、サラダ油、砂糖 ③カリフラワー、キャベツ、塩、コンソメ ⑤精白米、たけのこ水煮、塩揚げ、人参、干しいたけ、砂糖、醤油、塩 ⑦南瓜マフィン
金 15 29	牛乳	①カレーライス ②フレンチサラダ ③コンソメスープ(南瓜、玉葱、コーン) ④オレンジ	⑤レモンケーキ ⑥牛乳	⑦ちまき	①精白米、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、サラダ油、カレー粉 ②人参、胡瓜、キャベツ、酢、塩、砂糖、サラダ油 ③南瓜、コーン、玉葱、塩、コンソメ ⑤ホットケーキミックス、卵、砂糖、バター、レモン果汁 ⑦ちまき	金 22	牛乳	①ごはん ②かじきの香味焼き ③納豆和え ④味噌汁(里芋、しいたけ、油揚げ) ⑤グレープフルーツ	⑥ヨーグルトムース ⑦せんべい ⑧麦茶	⑨ジャムサンド	①精白米 ②かじき、葱、生姜、酒、砂糖、醤油、味噌、サラダ油 ③小松菜、キャベツ、人参、納豆、醤油、塩 ④里芋、椎茸、油揚げ、味噌 ⑤ヨーグルトムース、牛乳 ⑦星せんべい ⑧食パン、いちごジャム
土 16 30	りんごジュース	①焼き肉丼 ②ブロッコリーサラダ ③スープ(じゃが芋、しめじ) ④グレープフルーツ	⑤クラッカー ⑥ジャムサンド ⑥麦茶		①精白米、豚肉、サラダ油、人参、玉葱、キャベツ、醤油、味噌、みりん、酒 ②ブロッコリー、ツナ缶、醤油、塩、サラダ油 ③じゃが芋、しめじ、塩 ⑤クラッカー、いちごジャム	土 23	りんごジュース	①野菜うどん ②豚肉と茄子の味噌炒め ③チーズ ④甘夏	⑤鮭おにぎり ⑥麦茶		①うどん、わかめ、葱、人参、もやし、醤油、みりん、酒、塩 ②豚肉、茄子、ピーマン、玉葱、砂糖、味噌、醤油、サラダ油 ⑤精白米、鮭フレーク、ごま、塩

仕入れの都合により献立を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。 ◆エネルギー536kcal、たんぱく質20.7g、脂質16.8g、食塩相当量1.7g

☆8日の昼食☆

- 豚丼(豚肉、玉葱、ごぼう、サラダ油、醤油、砂糖、みりん、酒)
- 大根サラダ(大根、ツナ、キャベツ、醤油、酢、砂糖、サラダ油)
- 味噌汁(里芋、しいたけ、油揚げ、味噌)
- グレープフルーツ

※朝おやつ、おやつ、延長食は22日と同じものになります。

# 2020年 5月 中期食献立表(もぐもぐ期)

日	曜日	10:30頃	14:30頃
1 15 29	金	7倍粥 豆腐のトマト煮(絹豆腐、トマト、じゃが芋) サラダ(胡瓜、キャベツ)	南瓜ミルクパン粥 オレンジ
2 16 30	土	7倍粥 とろとろ煮(絹豆腐、ブロッコリー) ソテー風(人参、玉葱) グレープフルーツ	ベビーフード
18	月	7倍粥 かれいのりんごあんかけ(かれい、りんご) 南瓜の煮物	納豆うどん(納豆、キャベツ) バナナ
19	火	スープパン粥 豆腐ハンバーグ(絹豆腐、鶏ささみ挽肉、玉葱) 煮浸し(大根、ブロッコリー)	人参しらすお粥(人参、しらす) りんご
20	水	7倍粥 鶏の柔らか煮(鶏ささみ挽肉、人参、麩) 和え物風(キャベツ、胡瓜)	さつま芋茶巾 オレンジ
7 21	木	トマト豆腐うどん(うどん、トマト、絹豆腐、人参) じゃが芋サラダ(じゃが芋、胡瓜)	味噌おかゆ(キャベツ、人参) バナナ
8 22	金	7倍粥 豆腐の味噌煮(絹豆腐、キャベツ) 煮浸し(小松菜、人参)	ミルクパン粥 グレープフルーツ
9 23	土	納豆うどん(うどん、納豆、人参) 茄子の味噌煮(なす、玉葱) オレンジ	ベビーフード
11 25	月	7倍粥 かれいのトマト煮(かれい、トマト) 大根と胡瓜の煮物	きなこミルクパン粥 オレンジ
12 26	火	スープパン粥 あんかけ(絹豆腐、人参) ソテー風(ほうれん草、かぶ)	しらすとトマトのお粥(しらす、トマト) バナナ
13 27	水	7倍粥 納豆と野菜の煮物(納豆、白菜、玉葱) サラダ(胡瓜、人参)	人参パン粥 グレープフルーツ
14 28	木	味噌うどん(人参、小松菜) 鶏の煮物(鶏ささみ挽肉、麩) ソテー風(小松菜、大根)	野菜お粥(胡瓜、小松菜) バナナ

## 備考欄

だしはかつおと昆布を使用します  
目安：白米粥80g おかず90g



# 5月後期食こんだて (かみかみ期)



日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	主な食材	日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	主な食材
月 11 25	ウエハース	①5倍粥 ②かれのいトマト煮 ③大根と胡瓜の煮物 ④味噌汁 ⑤オレンジ	⑥きなこトースト	①精白米 ②かれのい、トマト、醤油 ③大根、胡瓜、醤油 ④さつまい、麩、味噌 ⑤食パン、きな粉、砂糖	月 18	ウエハース	①5倍粥 ②かれのいのりんごあんかけ ③南瓜の煮物 ④味噌汁 ⑤バナナ	⑥納豆うどん	①精白米 ②かれのい、りんご、片栗粉 ③かぼちゃ、醤油 ④小松菜、キャベツ、味噌 ⑤うどん、納豆、キャベツ、醤油
火 12 26	ハイハイン	①スティックパン ②あんかけ風 ③ソテー風 ④スープ ⑤バナナ	⑥しらすとトマトのお粥	①食パン ②絹豆腐、人参、醤油、片栗粉 ③ほうれん草、かぶ、醤油 ④わかめ、麩、醤油 ⑤精白米、しらす、トマト	火 19	ハイハイン	①スティックパン ②豆腐ハンバーグ ③煮浸し ④スープ ⑤りんご	⑥人参しらすのお粥	①食パン ②絹豆腐、鶏ささみ挽肉、玉葱、片栗粉、醤油 ③大根、ブロッコリー、醤油 ④人参、玉葱、醤油 ⑤精白米、人参、しらす
水 13 27	南瓜ボーロ	①5倍粥 ②納豆と野菜煮物 ③サラダ ④味噌汁 ⑤グレープフルーツ	⑥人参トースト	①精白米 ②納豆、白菜、玉葱、醤油 ③胡瓜、人参、醤油 ④人参、玉葱、味噌 ⑤食パン、人参	水 20	南瓜ボーロ	①5倍粥 ②鶏の柔らか煮 ③和え物 ④味噌汁 ⑤オレンジ	⑥さつまい茶巾	①精白米 ②鶏ささみ挽肉、人参、麩、醤油、片栗粉 ③キャベツ、胡瓜、醤油 ④わかめ、人参、味噌 ⑤さつまい
木 14 28	ベビー スティック	①味噌うどん ②鶏の煮物 ③ソテー風 ④バナナ	⑤野菜お粥	①うどん、人参、小松菜、味噌 ②鶏ささ身挽肉、麩、醤油、片栗粉 ③小松菜、大根、醤油 ④精白米、胡瓜、大根、醤油	木 21	ベビー スティック	①トマトと豆腐のうどん ②じゃが芋サラダ ③和え物 ④バナナ	⑤味噌お粥	①うどん、トマト、絹豆腐、人参、醤油 ②じゃが芋、胡瓜、醤油 ③キャベツ、玉葱、醤油 ④精白米、キャベツ、人参、味噌
金 15 29	ウエハース	①5倍粥 ②豆腐のトマト煮 ③サラダ ④スープ ⑤オレンジ	⑥南瓜トースト	①精白米 ②絹豆腐、トマト、じゃが芋、醤油 ③胡瓜、キャベツ、醤油 ④南瓜、玉葱、醤油 ⑤食パン、南瓜	金 22	ウエハース	①5倍粥 ②豆腐の味噌煮 ③煮浸し ④すまし汁 ⑤グレープフルーツ	⑥ミルクトースト	①精白米 ②絹豆腐、キャベツ、味噌 ③小松菜、人参、醤油 ④里芋、わかめ、醤油 ⑤食パン、粉ミルク
土 16 30	ハイハイン	①5倍粥 ②とろとろ煮 ③ソテー風 ④スープ ⑤グレープフルーツ	⑤ベビーフード	①精白米 ②絹豆腐、ブロッコリー、醤油 ③人参、玉葱、醤油 ④麩、じゃが芋、醤油 ⑤ベビーフード	土 23	ハイハイン	①納豆うどん ②茄子の味噌煮 ③和え物 ④甘夏	④ベビーフード	①うどん、納豆、人参、醤油 ②茄子、玉葱、味噌 ③わかめ、人参、醤油 ④ベビーフード

仕入れの都合により献立を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

# 5月完了食こんだてひょう (ぱくぱく期)

2020年度

浮間東保育園

日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	補食	主な食材	日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	補食	主な食材
月 11 25	ウエハース	①軟飯 ②かれのい煮付け ③ひじきのマリネ ④味噌汁(さつま芋、いんげん、麩) ⑤オレンジ	⑥シュガーラスク	⑧軟飯ごましおおにぎり	①精白米 ②かれのい、生姜、醤油、みりん、砂糖、酒 ③ロースハム、大根、胡瓜、サラダ油、酢、塩、ひじき、醤油、みりん ④さつま芋、いんげん、麩、味噌 ⑤食パン、バター、砂糖 ⑥精白米、ごま、塩	月 18	ウエハース	①軟飯 ②鮭のバーベキューソース ③南瓜の甘煮 ④味噌汁(なめこ、小松菜、豆腐) ⑤バナナ	⑥塩やきそば ⑦麦茶	⑧シュガーラスク	①精白米 ②鮭、塩、酒、りんご、酢、みりん、醤油、砂糖 ③かぼちゃ、砂糖、醤油、塩 ④なめこ、木綿豆腐、小松菜、味噌 ⑤蒸し中華麺、キャベツ、もやし、豚肉、人参、サラダ油、醤油、塩 ⑥食パン、砂糖、バター
火 12 26	ハイハイ	①ロールパン ②鶏のてり焼き ③ほうれそこのソテー ④トマトスープ ⑤バナナ	⑥軟飯みたらし団子風 ⑦麦茶	⑧きな粉トースト	①ロールパン ②鶏肉、みりん、酒、醤油 ③人参、コーン、ほうれん草、サラダ油、塩 ④かぶ、かぶの葉、ウインナー、トマト缶、コンソメ、塩、醤油 ⑤精白米、砂糖、醤油、片栗粉 ⑥食パン、きな粉、砂糖	火 19	ハイハイ	①クロワッサン ②ポークチャップ ③ブロッコリーソテー ④スープ(アスパラガス、大根、コーン) ⑤りんご	⑥軟飯人参としらすのおにぎり ⑦麦茶	⑧チーズトースト	①クロワッサン ②豚肉、玉葱、しめじ、塩、サラダ油、砂糖、ケチャップ、中濃ソース、グリーンピース ③ブロッコリー、人参、玉葱、醤油、塩、サラダ油 ④アスパラガス、大根、コーン、塩、コンソメ ⑤精白米、人参、しらす、酒、みりん、塩、醤油 ⑥食パン、粉チーズ、バター
水 13 27	南瓜ボーロ	①軟飯中華丼 ②春雨サラダ ③中華風スープ(にら、玉葱、ごま) ④グレープフルーツ	⑤スコーン	⑦いちごゼリー	①精白米、豚肉、人参、白菜、だけのこ水、煮、玉葱、サラダ油、醤油、酒、かき油、砂糖、塩、ごま油、片栗粉 ②春雨、もやし、ロースハム、胡瓜、酢、塩、醤油、砂糖、サラダ油、ごま油 ③にら、玉葱、塩、鶏がらだし、ごま ④薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、牛乳 ⑤いちごゼリーの素	水 20	南瓜ボーロ	①軟飯 ②鶏の葱味噌焼き ③和えもの ④すまし汁(わかめ、人参、ちくわ) ⑤オレンジ	⑥りんごケーキ	⑧軟飯おかかおにぎり	①精白米 ②鶏肉、塩、酒、味噌、みりん、砂糖、葱、ごま油 ③キャベツ、胡瓜、もやし、醤油 ④わかめ、人参、ちくわ、塩、醤油 ⑤ホットケーキミックス、牛乳、バター、りんご、砂糖 ⑥精白米、削り節、醤油、塩
木 14 28	ベビースティック	①五目うどん ②鶏肉の塩唐揚げ ③胡瓜の昆布漬け ④バナナ	⑤軟飯ごま塩おにぎり ⑥麦茶	⑦蒸しパン	①うどん、人参、しめじ、小松菜、干しいたけ、葱、かにかま、油揚げ、塩、醤油、酒、みりん ②鶏肉、酒、塩、鶏がらだし、にんにく、生姜、サラダ油、片栗粉 ③胡瓜、大根、塩昆布、砂糖、醤油、塩 ④精白米、ごま、塩、焼き海苔 ⑤ホットケーキミックス、牛乳、サラダ油	木 17 21	ベビースティック	7日①ツナとトマトのスパゲティ 21日①ミートソーススパゲティ ②ココロサラダ ③コンソメスープ(カリフラワー、キャベツ) ④バナナ	⑤軟飯たきこみご飯 ⑥麦茶	⑦南瓜マフィン	7日①スパゲティ、ツナ、人参、玉葱、サラダ油、塩、ケチャップ、砂糖、ウスターソース、トマト缶、にんにく 21日①スパゲティ、豚挽肉、人参、玉葱、サラダ油、薄力粉、塩、ケチャップ、砂糖、ウスターソース、トマト缶 ②赤パプリカ、じゃが芋、胡瓜、コーン、酢、塩、サラダ油、砂糖 ③カリフラワー、キャベツ、塩、コンソメ ④精白米、油揚げ、人参、干しいたけ、砂糖、醤油、塩 ⑤南瓜マフィン
金 15 29	ウエハース	①軟飯カレーライス ②フレンチサラダ ③コンソメスープ(南瓜、玉葱、コーン) ④オレンジ	⑤マドレーヌ ⑥牛乳	⑦軟飯おかかごはん	①精白米、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、サラダ油、カレールウ ②人参、胡瓜、キャベツ、酢、塩、砂糖、サラダ油 ③南瓜、コーン、玉葱、塩、コンソメ ④ホットケーキミックス、卵、砂糖、バター ⑤精白米、おかか、醤油	金 22	ウエハース	①軟飯 ②かじきの香味焼き ③納豆和え ④味噌汁(里芋、しいたけ、油揚げ) ⑤グレープフルーツ	⑥シュガートースト ⑧麦茶	⑨きな粉サンド	①精白米 ②かじき、葱、生姜、酒、砂糖、醤油、サラダ油 ③小松菜、キャベツ、人参、納豆、醤油、塩 ④里芋、椎茸、油揚げ、味噌 ⑤食パン、バター、砂糖 ⑥食パン、きな粉、砂糖
土 16 30	ハイハイ	①焼き肉丼 ②ブロッコリーサラダ ③スープ(じゃが芋、しめじ) ④グレープフルーツ	⑤チーズサンド ⑥麦茶		①精白米、豚肉、サラダ油、人参、玉葱、キャベツ、醤油、味噌、みりん、酒 ②ブロッコリー、ツナ缶、醤油、塩、サラダ油 ③じゃが芋、しめじ、塩 ④食パン、チーズ	土 19 23	ハイハイ	①野菜うどん ②豚肉と茄子の味噌炒め ③チーズ ④甘夏	⑤軟飯鮭おにぎり ⑥麦茶		①うどん、わかめ、葱、人参、もやし、醤油、みりん、酒、塩 ②豚肉、茄子、ピーマン、玉葱、砂糖、味噌、醤油、サラダ油 ③精白米、鮭フレーク、ごま、塩

仕入れの都合により献立を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。 ◆エネルギー536kcal、たんぱく質20.7g、脂質16.8g、食塩相当量1.7g

8日のお昼 豚丼(豚肉、玉葱、サラダ油、醤油、砂糖、みりん、酒)  
大根サラダ(大根、ツナ、キャベツ、醤油、酢、砂糖、サラダ油)  
味噌汁(里芋、しいたけ、油揚げ、味噌)  
グレープフルーツ  
※朝おやつ、おやつ、延長食は22日と同じものになります。