

5月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	お昼ごはん	おやつ	<あか> 血や筋肉に なるもの	<きいろ> 力や体温を 整えるもの	<みどり> 体の調子を 整えるもの	エネルギー (カロリー)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	水	ご飯 ポパイロール コーンサラダ トマト ブチゼリー	★手作りラスク 牛乳	チーズ ハム 牛乳	米 香巻きの皮 サラダ油 砂糖 ごま油 フランスパン マーガリン グラニュー糖	ほうれん草 コーン きゅうり 人参 トマト	600	16.9	24.1	1.3
2	木	赤飯 マグロの香りピカタ 茹でブロッコリー 切干大根のナムル ◎じゃが芋の味噌汁	柏もち・せんべい 麦茶	マグロ 鶏卵 青のり 味噌	米 もち米 薄力粉 サラダ油 白ごま 砂糖 ごま油 柏もち マヨネーズ ジャが芋	切干大根 きゅうり もやし 人参 ブロッコリー 玉ねぎ	484	23.5	10.0	1.8
3	金	憲法記念日								
4	土	みどりの日								
6	月	振替休日								
7	火	ご飯 ◎チキンカレー 福神漬け マカロニサラダ	★ホットケーキ 麦茶	鶏肉 ハム 牛乳	米 ジャが芋 マカロニ マヨネーズ ホットケーキMix サラダ油 メールシロップ	玉ねぎ 人参 きゅうり 福神漬け	573	14.3	20.0	2.6
8	水	ご飯 煮魚 みかん缶 キャベツのお浸し ◎ニラ玉汁	★◎手作りジャムサンド 牛乳	マグロ 鶏卵 牛乳	米 砂糖 白ごま 食パン いちごジャム(手作り)	キャベツ もやし 人参 にら 玉ねぎ みかん缶	535	30.2	9.9	1.9
9	木	ご飯 ◎豆腐ハンバーグ パナナ 人参しりしり たたききゅうり	スナック菓子 ★ココア	豆腐 鶏肉 ひじき 鶏卵 ツナ スキムミルク	米 砂糖 サラダ油 片栗粉	干椎茸 グリンピース 玉ねぎ 生姜 人参 きゅうり パナナ	577	26.1	11.6	1.6
10	金	ご飯 ◎揚げ餃子 ポン酢和え 南瓜の甘煮 春雨スープ	せんべい プリン	豚肉	米 餃子の皮 サラダ油 南瓜 ごま油 春雨 プリン	ニラ キャベツ 生姜 もやし ほうれん草 人参 長ねぎ 椎茸	498	14.2	13.5	1.5
11	土	手作り弁当		家庭より持参						
13	月	ご飯 鶏の唐揚げ ◎粉ふき芋 野菜炒め ダノン	★ココアちんすこう 牛乳	鶏肉 青のり ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 じゃが芋 薄力粉	生姜 ビーマン もやし 赤パプリカ 黄パプリカ	628	29.3	17.6	1.1
14	火	ご飯 ◎チンジャオロース みかん缶 きゅうりの塩もみ ◎ほうれん草の味噌汁	★お好み焼き 麦茶	豚肉 わかめ 味噌 ウインナー かつお節	米 サラダ油 砂糖 ごま油 じゃが芋 薄力粉 天かす	竹の子 ビーマン 赤パプリカ 生姜 にんにく きゅうり ほうれん草 玉ねぎ みかん缶	431	19.4	9.6	1.3
15	水	ご飯 ◎手作り鶏つくね トマト チーズ 茹でブロッコリー ◎じゃが芋の味噌汁	★ミニアメリカンドッグ 麦茶	鶏肉 スキムミルク チーズ 油揚げ 味噌 ウインナー 牛乳	米 パン粉 サラダ油 砂糖 マヨネーズ ジャが芋 ホットケーキMix	れんこん 玉ねぎ ブロッコリー トマト 玉ねぎ 小ねぎ	614	22.9	25.7	2.3
16	木	ご飯 ふりかけ ◎肉じゃが 大豆サラダ トマト	スナック菓子 ★ミロ	豚肉 大豆 スキムミルク	米 ジャが芋 砂糖 サラダ油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 干椎茸 しらたき キャベツ きゅうり トマト	530	20.2	11.0	1.5
17	金	ご飯 魚の味噌マヨ焼き トマト もやしときゅうりのサラダ 豆腐のスープ	せんべい ヨーグルト	ホキ 味噌 ハム 豆腐 ヨーグルト	米 マヨネーズ ごま油 砂糖	もやし きゅうり トマト 小松菜 玉ねぎ	462	21.7	10.3	1.7
18	土	手作り弁当		家庭より持参						
20	月	ご飯 ◎高野豆腐のそぼろあんかけ わかめときゅうりの胡麻風味和え ◎えのき入り卵スープ	★焼きそば 麦茶	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 わかめ 魚肉ソーセージ	米 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま油 中華糖 サラダ油	玉ねぎ 人参 干椎茸 きゅうり グリンピース みかん缶 小ねぎ えのき キャベツ ビーマン	458	16.8	10.5	1.5
21	火	ご飯 魚ステーキおろし添え ◎ポテトサラダ れんこんさびら	ビスケット ★ミロ	マグロ ハム スキムミルク	米 片栗粉 砂糖 ジャが芋 マヨネーズ サラダ油 ごま油 白ごま	大根 きゅうり 人参 れんこん	617	26.8	16.9	1.4
22	水	コンソメライス ◎ハンバーグ グラッセ 茹でキャベツ パナナ	★お楽しみケーキ 麦茶	豚肉 スキムミルク 牛乳 生クリーム	米 サラダ油 パン粉 砂糖 バター ホットケーキMix 無塩バター	玉ねぎ 人参 キャベツ パナナ みかん缶	639	19.4	22.8	1.3
23	木	◎スパゲッティーミートソース ツナサラダ フルーツポンチ	揚げせんべい 飲むヨーグルト	豚肉 粉チーズ ツナ 飲むヨーグルト	スパゲッティー サラダ油 マヨネーズ	人参 ビーマン アスパラガス 玉ねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり みかんパインもも缶	507	18.2	17.8	1.5
24	金	ご飯 ささみカツ 茹でキャベツ トマト 切り干し大根の味噌汁	コーンフレーク 牛乳	鶏ささ身 味噌 牛乳	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 コーンフレーク	キャベツ トマト 切干大根 人参 小ねぎ	573	26.9	15.7	1.4
25	土	手作り弁当		家庭より持参						
27	月	ご飯 鶏の照り焼き 春雨サラダ ◎彩りスープ	★人参蒸しパン 牛乳	鶏肉 ハム 鶏卵 牛乳	米 サラダ油 砂糖 春雨 ごま油 ホットケーキMix	きゅうり 人参 生姜 ビーマン 玉ねぎ	647	25.2	25.8	1.7
28	火	◎遠足								
29	水	ご飯 ◎ドライカレー フレンチサラダ オレンジ	★きな粉トースト 麦茶	豚肉 きな粉	米 サラダ油 砂糖 食パン 無塩バター	玉ねぎ ビーマン 人参 レタス きゅうり コーン アスパラガス オレンジ	498	15.1	17.6	1.6
30	木	ご飯 魚のムニエルオーロラソース 可愛いサラダ ◎和風ポトフ	全粒粉クラッカー ★ココア	ホキ ハム チーズ ベーコン スキムミルク	米 薄力粉 サラダ油 ごま油 砂糖 マヨネーズ ジャが芋	レタス きゅうり トマト 人参 キャベツ しめじ	558	25.3	14.1	1.3
31	金	ご飯 ◎がんもどき野菜の煮物 みかん缶 小松菜のお浸し ◎わかめスープ	ビスケット ジョア	がんもどき かつお節 わかめ ジョア	米 ジャが芋 砂糖	人参 小松菜 えのき みかん缶 玉ねぎ もやし	525	17.5	10.0	1.9

◎ 旬の食材を使ったメニュー ★ 手作りおやつ

今月の旬の食材

じゃがいも にら たまねぎ
あすばらがす そらまめ いちご



※ お願い ※

- 都合により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
- アレルギーが心配な場合は病院を受診し、担任や給食職員までお知らせください。
- コップや箸箱は毎日洗って清潔にしましょう。
- メニューにより、スプーンやフォークを持たせてください。
- 本園では食物アレルギーのお子さんを対象に除去食、代替食に対応しています。

保育園では地産地消に取り組んでいます。
今月は、トマトときゅうりを地元の農家さん
より直接仕入れています。