



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)	食塩 (g)
1	木	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	カルピス スナック菓子	鶏肉 味噌 カルピス	米 薄力粉 パン粉 サラダ油	キャベツ トマト 切干大根 人参 小ねぎ	481	21.6	11.8	0.9
2	金	赤飯 マグロの香りピカタ 枝豆サラダ ◎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 わかめ 油揚げ 小豆	米 もち米 薄力粉 サラダ油 ごま 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 柏もち	キャベツ きゅうり 枝豆 コーン缶 玉ねぎ	527	24.5	12.8	1.2
3	土	憲法記念日								
5	月	こどもの日								
6	火	振替休日								
7	水	ご飯 ◎チキンカレー 福神漬け 中華風春雨サラダ	スナック菓子 ★ココア	鶏肉 ハム スキムミルク	米 じゃが芋 砂糖 ごま油 サラダ油 春雨	玉ねぎ 人参 きゅうり 福神漬け	571	19.5	12.6	2.6
8	木	ご飯 魚ステーキおろし添え ◎ポテトサラダ れんこんきんぴら	★◎手作りジャムサンド 牛乳	マグロ ハム 牛乳	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 じゃが芋 ごま油 白ごま 食パン マヨネーズ いちごジャム(手作り)	大根 きゅうり 人参 コーン缶 れんこん	656	25.5	21.0	1.6
9	金	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	★◎イチゴのスコーン 麦茶	豆腐 鶏肉 ひじき 鶏卵 ツナ スキムミルク	米 砂糖 サラダ油 マーガリン 片栗粉 ホットケーキMix いちごジャム	椎茸 グリンピース 玉ねぎ 人参 きゅうり パナナ	569	19.2	15.1	1.4
10	土	手作り弁当								
12	月	ご飯 ◎がんもどきと野菜の煮物 小松菜のお浸し なめこの味噌汁	★フルーツヨーグルト	がんもどき かつお節 豆腐 味噌 ヨーグルト	米 じゃが芋 砂糖	人参 小松菜 なめこ パナナ みかん缶 キウイフルーツ	460	17.7	9.0	1.5
13	火	ご飯 ふりかけ ◎肉じゃが 野菜の胡麻風味和え パナナ	★豆腐ドーナツ 麦茶	豚肉 豆腐 スキムミルク きな粉 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 白ごま サラダ油 ホットケーキMix	玉ねぎ 人参 椎茸 しらたき キャベツ もやし パナナ	613	18.2	18.4	1.3
14	水	ご飯 煮魚 みかん缶 ◎空豆 キャベツのお浸し ほうれん草のすまし汁	ビスケット 牛乳	マグロ 豆腐 牛乳	米 白ごま	キャベツ もやし 人参 みかん缶 ほうれん草 そら豆	542	27.3	13.6	1.6
15	木	ご飯 ササミのレモンソース ツナ入り豆腐サラダ トマト	★しらすチヂミ 麦茶	鶏肉 豆腐 ツナ しらす	米 片栗粉 砂糖 サラダ油 薄力粉 白ごま ごま油	キャベツ きゅうり 人参 トマト 小ねぎ	468	21.8	9.9	1.9
16	金	三色丼 春雨マヨサラダ 大根とワカメのスープ みかんヨーグルト	せんべい ★ミロ	鶏肉 鶏卵 スキムミルク わかめ ハム ヨーグルト	米 砂糖 ごま油 マヨネーズ	生姜 ほうれん草 人参 大根 えのき きゅうり もやし みかん缶	650	30.9	15.8	2.8
17	土	手作り弁当								
19	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 ◎ニラ玉汁	★焼きそば 麦茶	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 魚肉ソーセージ わかめ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 中華麺 サラダ油	玉ねぎ 人参 椎茸 みかん缶 グリンピース きゅうり ニラ キャベツ ピーマン	473	17.0	10.5	1.7
20	火	ご飯 ◎チンジャオロース きゅうりの塩もみ 小松菜の味噌汁	★ヨーグルトパバロア	豚肉 油揚げ 味噌 ヨーグルト 生クリーム 牛乳 ゼラチン	米 サラダ油 砂糖 ごま油	竹の子 ピーマン パプリカ 生姜 にんにく きゅうり 小松菜 みかん缶	513	19.2	16.5	0.9
21	水	◎スパゲッティミートソース コーンサラダ フルーツポンチ	★手作りケーキ 麦茶	豚肉 粉チーズ ハム 鶏卵 生クリーム	スパゲッティ サラダ油 ごま油 砂糖 薄力粉 無塩バター	人参 玉ねぎ ピーマン もも缶 トマト缶 アスパラガス コーン缶 きゅうり みかん缶 パイナップル キウイフルーツ	550	16.9	20.4	1.5
22	木	ご飯 魚の味噌マヨ焼き もやしときゅうりのサラダ ◎わかめスープ	全粒粉クラッカー ★ココア	ホキ 味噌 ハム わかめ スキムミルク	米 マヨネーズ 砂糖 ごま油	もやし きゅうり 玉ねぎ	499	26.7	9.7	1.8
23	金	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	カルシウムせんべい リンゴジュース	鶏肉 スキムミルク チーズ 油揚げ わかめ 味噌	米 パン粉 サラダ油 マヨネーズ じゃが芋	れんこん 玉ねぎ ブロッコリー トマト	521	18.9	10.4	1.7
24	土	手作り弁当								
26	月	ご飯 ◎麻婆豆腐 パンパンジーサラダ トマト	★ミロ ビスケット	豆腐 豚肉 味噌 鶏肉 スキムミルク	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉	人参 長ねぎ ニラ 生姜 きゅうり もやし トマト	554	27.8	12.1	1.3
27	火	コンソメライス ◎ハンバーグ グラッセ 茹でブロッコリー	せんべい オレンジゼリー	豚肉 スキムミルク	米 パン粉 サラダ油 砂糖 バター マヨネーズ	パセリ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	524	17.9	13.8	0.7
28	水	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	コーンフレーク 牛乳	ホキ ハム チーズ ベーコン 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ じゃが芋 砂糖 ごま油 コーンフレーク	きゅうり レタス ミノトマト キャベツ しめじ	557	24.6	16.0	1.2
29	木	ご飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ ピッコロ	★チーズサブレ 麦茶	鶏肉 ハム 粉チーズ	米 片栗粉 サラダ油 マカロニ マヨネーズ 薄力粉 砂糖 無塩バター	生姜 きゅうり 人参	680	32.8	19.6	1.2
30	金	◎中華おこわ ◎手作りシュウマイ たたききゅうり 豆腐のすまし汁	★きな粉トースト 麦茶	鶏肉 豚肉 スキムミルク 豆腐 わかめ きな粉	米 もち米 砂糖 シュウマイ皮 片栗粉 ごま油 無塩バター 食パン	人参 玉ねぎ 生姜 グリンピース 長ねぎ	421	14.4	11.2	1.6
31	土	手作り弁当								

◎ 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。