



5月分 献立表



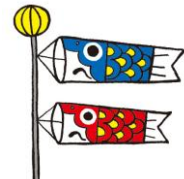
干潟町中央保育園

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)	食塩相当 量 (g)
1	金	赤飯 マグロの香りピカタ 小松菜のお浸し ◎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 じゃが芋 栂もち	小松菜 人参 玉ねぎ	464	23.1	8.0	1.9
2	土	手作り弁当	菓子							
4	月	みどりの日								
5	火	こどもの日								
6	水	振替休日								
7	木	ご飯 チキンカレー フレンチサラダ オレンジ	★ミニメロンパン 麦茶	鶏肉 鶏卵	米 じゃが芋 サラダ油 カレールウ 砂糖 無塩バター ホットケーキMix	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり オレンジ	608	13.9	20.5	2.1
8	金	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	スナック菓子 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 マヨネーズ	大根 人参 コーン缶 アスパラガス れんこん	588	23.1	19.6	1.3
9	土	手作り弁当	菓子							
11	月	ご飯 ふりかけ ◎肉じゃが トマト 野菜の胡麻和え パナナ	★きな粉マフィン 牛乳	豚肉 きな粉 鶏卵 牛乳 スキムミルク	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 干椎茸 しらたき キャベツ もやし トマト パナナ	663	21.1	20.6	1.4
12	火	醤油ラーメン 揚げ餃子 みかんヨーグルト	★塩昆布おにぎり 麦茶	なると わかめ 豚肉 ヨーグルト 塩昆布	中華麺 餃子の皮 ごま油 サラダ油 砂糖 米 白ごま	もやし 長ねぎ コーン缶 キャベツ ニラ 生姜 みかん缶	509	16.3	10.4	1.9
13	水	ご飯 はんぺんチーズフライ トマト 茹でキャベツ なめこの味噌汁	プリン せんべい	はんぺん チーズ 豆腐 味噌	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 プリン	キャベツ トマト 長ねぎ なめこ	579	17.4	19.6	1.8
14	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	478	24.1	10.0	1.9
15	金	三色丼 春雨サラダ 大根とワカメのスープ	揚げせんべい ★ミロ	鶏肉 鶏卵 スキムミルク わかめ ハム	米 砂糖 ごま油 春雨 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	596	28.1	16.6	2.4
16	土	手作り弁当	菓子							
18	月	ご飯 ◎チンジャオロース トマト きゅうりの塩もみ もやしのスープ	★手作りクッキー 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 ごま油 薄力粉 無塩バター	竹の子 ビーマン パプリカ 生姜 にんにく きゅうり トマト もやし 玉ねぎ 人参	578	21.4	19.0	1.2
19	火	ご飯 ◎チーズオムレツ ほうれん草のお浸し 豆腐のすまし汁	スナック菓子 ★ココア	鶏卵 チーズ スキムミルク かつお節 豆腐 わかめ	米 サラダ油	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし ほうれん草 長ねぎ	525	26.0	11.3	1.6
20	水	◎スパゲッティミートソース 胡麻ドレサラダ 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 スキムミルク	スパゲッティ サラダ油 ごま油 砂糖 薄力粉 白ごま マヨネーズ	人参 玉ねぎ ビーマン もも缶 トマト缶 アスパラガス レタス 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	534	17.1	21.3	1.3
21	木	ご飯 魚の味噌マヨ焼き オレンジ もやしときゅうりのサラダ ◎わかめスープ	★手作りパン カルビス	ホキ 味噌 ハム わかめ 牛乳 カルビス	米 マヨネーズ 砂糖 ごま油 白ごま 強力粉 バター	もやし きゅうり 玉ねぎ オレンジ	495	22.2	9.3	1.9
22	金	ご飯 ◎手作り鶏つくね トマト 茹でブロッコリー 小松菜の味噌汁	ビスケット ジョア	鶏肉 スキムミルク 油揚げ 味噌 ジョア	米 パン粉 砂糖 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 小松菜 長ねぎ	541	21.2	10.7	1.4
23	土	手作り弁当	菓子							
25	月	ご飯 ◎麻婆豆腐 パンパンジーサラダ トマト	★フルーツヨーグルト	豆腐 豚肉 味噌 鶏肉 ヨーグルト	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 パナナ みかん缶	482	22.7	10.8	1.0
26	火	ご飯 ◎ハンバーグ スパサラ コンソメスープ	全粒粉クラッカー ミロ	豚肉 スキムミルク ハム	米 パン粉 サラダ油 砂糖 サラスパ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり パセリ	612	27.1	17.6	1.6
27	水	ご飯 煮魚 マカロニサラダ ほうれん草のすまし汁	★手作りドーナツ 牛乳	赤魚 豆腐 ハム 鶏卵 牛乳	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ ホットケーキMix 無塩バター	きゅうり 人参 長ねぎ ほうれん草	672	29.4	22.1	1.8
28	木	ロールパン シチュー 可愛いサラダ オレンジ	★おかかおにぎり 麦茶	鶏肉 スキムミルク シチューの素 ハム チーズ かつお節	ロールパン じゃが芋 サラダ油 ごま油 砂糖 米	人参 玉ねぎ レタス きゅうり ミニトマト オレンジ	500	18.4	13.7	1.3
29	金	ご飯 ◎親子煮 ツナサラダ きこのすまし汁	せんべい りんごジュース	鶏肉 鶏卵 ツナ	米 じゃが芋 焼き麩 サラダ油 砂糖 マヨネーズ	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり 小松菜 しめじ えのき	510	15.4	12.1	1.7
30	土	手作り弁当	菓子							

◎ 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 さやえんどう



※ 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きます。