

5月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	献立	血や筋肉になるもの	力や体温を整えるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	金	ご飯 ◎肉じゃが きゅうり塩もみ オレンジ	豚肉	米 ジャガイモ	人参 きゅうり 玉ねぎ	麦茶 煎餅	415	8.2	10.8	1
2	土	手作り弁当				家庭より持参				
7	木	ご飯 ◎カレー 福神漬 サラダ	豚肉	米 ジャガイモ	人参 玉ねぎ トマト きゅうり	★カルピス ビスケット	596	10.4	20	2.6
8	金	ご飯 チーズオムレツ きゅうり塩昆布和え ◎和風ポトフ	卵	米 チーズ じゃがいも	きゅうり 人参 キャベツ トマト	★ヨーグルトミカン 煎餅	483	22.3	8.6	1.2
9	土	手作り弁当				家庭より持参				
11	月	スキムゴマ豚丼 わかめサラダ ◎具たくさん味噌汁	豚肉	米 マヨネーズ	キャベツ 人参 もやし	★マシュマロフレーク 麦茶	531	22.3	14.6	2.4
12	火	ご飯 魚の照り焼き マカロニサラダ 豆腐味噌汁	マグロ 豆腐	米 マカロニ マヨネーズ	人参 長ネギ きゅうり	★ホットケーキ 麦茶	580	28.6	14.5	2.3
13	水	赤飯 ちくわ甘煮 豚汁 ほうれん草お浸し	ちくわ 豚肉	米	大根 人参 ほうれん草	★ココアちんすこう 牛乳	493	16.8	6	2.4
14	木	ご飯 チーズ入りはんぺんフライ ◎キャベツ トマト 切干大根味噌汁	はんぺん	米 チーズ	キャベツ 人参 トマト	★ミロ ビスケット	593	21	16.7	2.2
15	金	ご飯 ◎シチュー 可愛いサラダ オレンジ	鶏肉	米 ジャガイモ	人参 玉ねぎ きゅうり	★ツナサンド 麦茶	600	18.2	14.9	1.2
16	土	手作り弁当				家庭より持参				
18	月	ご飯 ◎八宝菜 春雨スープ 乳酸菌飲料	豚肉	米	白菜 人参 玉ねぎ	★ミルクくずもち 麦茶	486	17.8	7.4	1.4
19	火	ひじきご飯 肉豆腐 野菜のごま和え	豚肉 豆腐	米	キャベツ 人参 玉ねぎ	★ココア えびせん	504	23.2	9.6	1.8
20	水	ご飯 ◎肉団子とキャベツのカレー煮 ポテトサラダ	豚肉 ハム	米 じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり	★チーズ焼きおにぎり 麦茶	725	21.1	25.9	2.4
21	木	ご飯 鶏唐揚げ コンソメスープ 春雨サラダ ◎いちご	鶏肉	米	きゅうり 人参 いちご	★コーンフレーク 牛乳	587	25.8	13.4	2.4
22	金	五目ビビンバ 野菜ナムル わかめスープ	豚肉	米	ほうれん草 人参 小松菜	★二色サンド 麦茶	409	12.5	9	2.3
23	土	手作り弁当				家庭より持参				
25	月	ご飯 チンジャオロース 卵スープ バナナ	豚肉 卵	米	ピーマン バナナ 赤ピーマン	★手作りゼリー 塩せんべい	460	16.7	7.7	0.8
26	火	お楽しみ給食				ケーキ ジュース	532	14.8	16.1	2.5
27	水	ご飯 手作りコロッケ ◎キャベツ トマト コンソメスープ	メルルーサ	米 ジャガイモ	玉ねぎ キャベツ トマト	★フルーツヨーグルト	491	12.1	11.9	1.5
28	木	ご飯 煮魚 豆腐味噌汁 ほうれん草胡麻和え	マグロ 豆腐	米	ほうれん草 人参	★ココア蒸しパン 麦茶	512	25.2	11.1	2
29	金	ご飯 焼肉 野菜味噌汁 ◎アスパラおかか和え	豚肉	米	アスパラガス キャベツ 玉ねぎ	★焼きそば 麦茶	432	18.4	9	2
30	土	手作り弁当				家庭より持参				

◎ 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

・筍 ・キャベツ ・アスパラガス ・玉ねぎ ・いちご

・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。
 ・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。
 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。

保育園では地産地消
に取り組んでいます。
 今月は、トマトやきゅうり、
 いちごを地元の農家さんより直接仕入
 れています。