

# 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)
2	月	赤飯 竹輪とウインナーの甘煮 キャベツの胡麻和え 小松菜の味噌汁	柏もち・せんべい 麦茶	焼き竹輪 ウインナー 油揚げ	米 もち米 砂糖 白ごま	キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ	511	14.0	8.7	2.3
3	火	<b>憲法記念日</b>								
4	水	<b>みどりの日</b>								
5	木	<b>こどもの日</b>								
6	金	ご飯 ◎親子煮 きゅうりの塩昆布和え もやしの味噌汁	カルシウムせんべい 牛乳	鶏こま肉 鶏卵 塩昆布 油揚げ 味噌 牛乳	米 じゃが芋 車ふ 砂糖 サラダ油	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり もやし 小ねぎ	468	17.7	11.5	1.6
7	土	手作り弁当	家庭より持参							
9	月	ご飯 ◎ドライカレー マカロニサラダ プチゼリー	★ココアクッキー 麦茶	豚ひき肉 ハム	米 サラダ油 マカロニ マヨネーズ 薄力粉 砂糖 塩バター	玉ねぎ ビーマン 人参 アスパラガス きゅうり	572	14.4	25.3	1.5
10	火	ご飯 エビフライ スナックえんどう 人参スティック ◎コンソメスープ ◎いちご	せんべい ヨーグルト	えび ヨーグルト	米 薄力粉 サラダ油 パン粉 マヨネーズ	スナックえんどう 人参 玉ねぎ バセリ いちご	507	16.5	14.3	1.6
11	水	ご飯 煮魚 キャベツのお浸し ◎ニラ玉汁	★◎二色サンド 牛乳	マグロ 鶏卵 牛乳	米 砂糖 白ごま 食パン マーガリン いちごジャム	キャベツ もやし 人参 ニラ 玉ねぎ	526	28.8	11.4	1.9
12	木	ご飯 鶏の唐揚げ 五目煮 豆腐のすまし汁	スナック菓子 ★ミロ	鶏もも肉 大豆 さつま揚げ なると 昆布 豆腐 スキムミルク	米 砂糖 サラダ油 片栗粉	生姜 人参 小松菜 長ねぎ	551	34.0	9.9	2.2
13	金	ロールパン ◎シーチキンオムレツ ◎ポテトサラダ コンスープ	★わかめおにぎり 麦茶	鶏卵 スキムミルク ツナ缶 ハム 生クリーム わかめ スキムミルク	ロールパン じゃが芋 マヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり バセリ	584	23.7	17.0	2.5
14	土	手作り弁当	家庭より持参							
16	月	ご飯 チンジャオロース きゅうりの塩もみ キャベツのスープ	★いちごヨーグルト	豚こま肉 ヨーグルト	米 サラダ油 砂糖 ごま油 いちごジャム	竹の子 ビーマン 赤パプリカ 生姜 にんにく きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参	430	20.3	5.6	1.3
17	火	ご飯 ◎肉豆腐 みかん缶 キャベツのおかか和え プチダノン	★お好み焼き 麦茶	豚こま肉 豆腐 焼き竹輪 かつお節 ヨーグルト ウインナー	米 砂糖 サラダ油 薄力粉 天かす	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり みかん缶 小ねぎ	500	21.3	14.3	1.1
18	水	ご飯 ◎手作り鶏つくね トマト ◎粉ふき芋 ほうれん草の味噌汁	★きなこちんすこう 麦茶	鶏ひき肉 スキムミルク 油揚げ 味噌 きな粉	米 薄力粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋 薄力粉	れんこん 玉ねぎ トマト ほうれん草 長ねぎ	521	17.9	13.7	1.4
19	木	ご飯 ◎魚フライタルソース 春雨サラダ 豆腐のスープ	ビスケット ★ココア	メルルーサ 鶏卵 牛乳 ハム 豆腐 スキムミルク	米 薄力粉 パン粉 砂糖 サラダ油 ごま油 春雨	玉ねぎ バセリ きゅうり 人参 小松菜	660	29.3	19.6	1.8
20	金	◎チキンピラフ ◎ハンバーグ グラッセ 茹でキャベツ パナナ	ケーキ 麦茶	鶏こま肉 豚ひき肉 スキムミルク	米 サラダ油 パン粉 砂糖 バター	玉ねぎ ビーマン 人参 コーン キャベツ パナナ	678	25.2	24.3	1.1
21	土	手作り弁当	家庭より持参							
23	月	ご飯 ◎高野豆腐のそぼろあんかけ 小松菜のお浸し ◎えのき入り卵スープ	★焼きそば 麦茶	高野豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 魚肉ソーセージ	米 砂糖 片栗粉 白ごま 中華麺 サラダ油	玉ねぎ 人参 干椎茸 グリンピース 小松菜 えのき 小ねぎ キャベツ ビーマン	433	16.9	10.0	1.3
24	火	ご飯 魚ステーキおろし添え ◎ポテトサラダ ◎具だくさん味噌汁	せんべい ★ミロ	マグロ ハム 味噌 スキムミルク	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	大根 きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ	568	26.7	14.1	1.6
25	水	ご飯 ◎揚げ餃子 ナムル 春雨スープ	★手作りラスク 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 餃子の皮 サラダ油 ごま油 春雨 フランスパン グラニュー糖 マーガリン	ニラ キャベツ 生姜 もやし ほうれん草 人参 長ねぎ 椎茸	553	14.9	20.4	1.5
26	木	◎スパゲッティミートソース ツナサラダ オレンジ	ビスケット カルビス	豚ひき肉 粉チーズ ツナ缶	スパゲッティ サラダ油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ アスパラガス トマト缶 キャベツ きゅうり オレンジ	409	14.5	16.7	1.5
27	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	555	25.9	14.6	1.4
28	土	手作り弁当	家庭より持参							
30	月	ご飯 ◎肉団子とキャベツのカレー煮 フレンチサラダ オレンジ	★人参蒸しパン 麦茶	豚ひき肉 スキムミルク 粉チーズ 鶏卵	米 薄力粉 サラダ油 砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ キャベツ 人参 レタス きゅうり コーン オレンジ	583	19.3	19.2	2.0
31	火	醤油ラーメン ウイニー巻き たたききゅうり	★ミルクくずもち 麦茶	わかめ なたろ ウイニー 牛乳 きな粉	中華麺 ごま油 餃子の皮 砂糖 片栗粉 黒砂糖	もやし コーン 長ねぎ きゅうり	409	12.5	13.5	2.6

◎ 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 にはら 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、きゅうりとトマトといちごを地元の  
農家さんより直接仕入れしています。

