

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	月	ご飯 ◎親子煮 きゅうりの塩昆布和え	カルシウムせんべい 牛乳	鶏肉 鶏卵 塩昆布 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	451	16.3	10.4	1.3
2	火	赤飯 竹輪とウインナーの甘煮 キャベツの胡麻和え 人参しりしり	柏もち・せんべい 麦茶	焼き竹輪 ウインナー 添揚げ ツナ	米 もち米 砂糖 白ごま	キャベツ 人参 えのき 人参 コーン	407	11.5	8.5	1.9
3	水	憲法記念日								
4	木	みどりの日								
5	金	こどもの日								
6	土	手作り弁当	家庭より持参							
8	月	ご飯 ◎ドライカレー 可愛いサラダ いちご	★ココアクッキー 麦茶	豚肉 ハム チーズ	米 サラダ油 ごま油 薄力粉 マヨネーズ 砂糖 無塩バター	玉ねぎ ビーマン 人参 アスパラガス きゅうり レタス トマト いちご	524	15.3	21.8	1.6
9	火	ロールパン ◎シーチキンオムレツ マカロニサラダ コーンスープ	★わかめおにぎり 麦茶	鶏卵 スキムミルク ツナ缶 ハム わかめ スキムミルク	ロールパン マカロニ マヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり パセリ	572	24.5	16.8	2.6
10	水	ご飯 煮魚 キャベツのお浸し 金時豆 ◎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 金時豆 食パン いちごジャム(手作り)	キャベツ もやし 人参 ニラ 玉ねぎ	531	30.5	9.9	1.9
11	木	ご飯 ◎肉豆腐 ◎茹でアスパラガス トマト キャベツのおかか和え プチダンゴ	せんべい プリン	豚肉 豆腐 ヨーグルト 焼き竹輪	米 砂糖 サラダ油 プリン	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト きゅうり アスパラガス	528	23.5	16.5	1.1
12	金	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 いちごジャム(手作り)	スナックえんどう 人参 玉ねぎ パセリ	520	18.1	10.9	1.4
13	土	手作り弁当	家庭より持参							
15	月	ご飯 チンジャオロース みかん缶 きゅうりの塩もみ じゃが芋の味噌汁	★お好み焼き 麦茶	豚肉 ウインナー かつお節 わかめ 味噌	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 赤パブリカ 生姜 「にんにく きゅうり」 玉ねぎ 小ねぎ みかん缶	442	18.6	10.5	1.5
16	火	ご飯 鶏の唐揚げ 粉ふき芋 野菜のカレーソテー	スナック菓子 ★ミロ	鶏肉 スキムミルク 青のり	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 じゃが芋	生姜 人参 ビーマン もやし 赤パブリカ 黄パブリカ	515	30.3	8.4	1.4
17	水	ご飯 ◎手作り鶏つくね トマト チーズ 茹でブロッコリー ほうれん草の味噌汁	★きなこちんすこう 麦茶	鶏肉 スキムミルク 油揚げ 味噌 きな粉	米 パン粉 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	613	23.3	21.5	1.5
18	木	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	ケーキ 麦茶	豚肉 スキムミルク	米 サラダ油 パン粉 砂糖 バター ケーキ	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ パナナ	571	20.3	17.5	1.0
19	金	ご飯 ◎魚フライ 春雨サラダ 豆腐のスープ	せんべい ヨーグルト	メルルーサ 牛乳 ハム 豆腐 ヨーグルト	米 薄力粉 パン粉 砂糖 サラダ油 ごま油 春雨 いちごジャム	きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ	531	22.0	12.2	1.7
20	土	手作り弁当	家庭より持参							
22	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 鶏肉 鶏卵 魚肉ソーセージ	米 砂糖 片栗粉 白ごま 中華種 サラダ油	玉ねぎ 人参 干椎茸 グリーンピース 小松菜 えのき 小ねぎ キャベツ ビーマン	433	16.9	10.0	1.3
23	火	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	せんべい ★ミロ	マグロ ハム スキムミルク	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ サラダ油 ごま油	大根 きゅうり 人参 れんこん	592	26.4	15.3	1.5
24	水	ご飯 ◎揚げ餃子 ポン酢和え 南瓜の甘煮 春雨スープ	★手作りラスク 牛乳	豚肉 牛乳	米 餃子の皮 サラダ油 南瓜 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 もやし	552	15.3	18.5	1.7
25	木	◎スパゲッティミートソース ツナサラダ フルーツポンチ	ビスケット カルピス	豚肉 粉チーズ ツナ缶 牛乳	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 フルーツ缶(ゆかん・パイナップル)	444	14.9	17.2	1.4
26	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
27	土	手作り弁当	家庭より持参							
29	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 牛乳	豚肉 スキムミルク 粉チーズ 鶏卵 牛乳	米 パン粉 サラダ油 砂糖 ホットケーキMix	玉ねぎ キャベツ 人参 レタス きゅうり コーン オレンジ	645	23.7	22.4	2.1
30	火	醤油ラーメン ウイニー巻き たたききゅうり	★ツナマヨおにぎり 麦茶	わかめ なたも ウイニー ツナ	中華種 ごま油 餃子の皮 米 マヨネーズ	もやし コーン 長ねぎ きゅうり	505	15.1	17.2	2.2
31	水	ご飯 魚のムニエルタルソース もやしときゅうりのサラダ 人参スティック	★きな粉トースト ぶどうジュース	メルルーサ 鶏卵 ハム きな粉 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 ごま油 砂糖 食パン 無塩バター マヨネーズ	玉ねぎ パセリ もやし きゅうり 人参	591	20.5	18.7	0.9

◎ 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 には たまねぎ
あずばらがす そらまめ いちご

※ お願ひ ※

- 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。

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を甕で煮て蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれていったといわれています。



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