



5月の予定献立



令和2年5月米崎保育園

	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1 (金)	ささみフライ マカロニツナサラダ ベーコンスープ いちご	ヨーグルトゼリー せんべい	ささみ 卵 ツナ缶 ベーコン ヨーグルト 牛乳	小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ ジャガイモ	玉葱 人参 きゅうり 白菜 パセリ いちご
2 (土)	厚揚げの甘辛煮 青菜のお浸し 牛乳 オレンジ		生揚げ 鶏挽肉 かつお節 牛乳	片栗粉	ほうれん草 オレンジ
4 (月)	みどりの日				
5 (火)	こどもの日				
6 (水)	振替休日				
7 (木)	パインとハムのステーキ 親子サラダ 玉葱とわかめの味噌汁 ミニトマト	カボチャのスコーン 牛乳	ハム 卵 牛乳 ささみ	マヨネーズ バター 砂糖 小麦粉	パイン缶 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 ミニトマト 南瓜
8 (金)	がんもの含め煮 青菜としめじのお浸し つくね汁 オレンジ	ツナサンド 牛乳	がんも 凍り豆腐 鶏挽肉 卵 豆腐 ツナ缶 牛乳	食パン マヨネーズ	さやえんどう ほうれん草 しめじ ねぎ 人参 オレンジ
9 (土)	手作り弁当				
11 (月)	ひじき卵 ジャガイモサラダ すまし汁 キウイ	豆腐のごまだれ団子 牛乳	卵 豚挽肉 チーズ ハム はんぺん 豆腐 牛乳	じゃがいも 白玉粉 砂糖	いんげん 玉葱 人参 ピーマン パセリ みつば キウイ ごま
12 (火)	海老と豆腐のケチャップ炒め 信田煮 しめじの味噌汁 オレンジ	がんづき 牛乳	えび 豆腐 油揚げ 牛乳	片栗粉 小麦粉 黒砂糖	ねぎ 筍 グリンピース キャベツ しめじ 人参 玉葱 オレンジ
13 (水)	ミートローフ コーンサラダ 春雨スープ グレープフルーツ	豆乳ババロア せんべい	豚挽肉 鶏挽肉 卵 ベーコン チーズ 豆乳 ヨーグルト	パン粉 マヨネーズ 春雨 砂糖	セロリ 玉葱 ピーマン コーン 人参 きゅうり 干椎茸
14 (木)	豚肉の柳川もどき 若布の酢物 花麩の清汁 いちご	ココアケーキ 牛乳	豚肉 卵 豆腐 牛乳	しらたき 花麩 小麦粉 バター 三温糖 砂糖	ごぼう 人参 玉葱 若布 きゅうり ほうれん草 いちご
15 (金)	赤魚の塩焼き 大徳寺和え けんちん汁 バナナ	かまもち 牛乳	赤魚 卵 豆腐 油揚げ 牛乳	じゃがいも 小麦粉 黒砂糖	小松菜 椎茸 大根 人参 ごぼう ねぎ バナナ くるみ
16 (土)	焼きビーフン さつまいも甘煮 牛乳 ミニトマト		豚肉 牛乳	ビーフン さつまいも 砂糖	人参 玉葱 もやし ピーマン ミニトマト
18 (月)	ハワイアンポークソテー ひじきのごま和え コンソメスープ オレンジ	バナナケーキ 牛乳	豚肉 油揚げ 卵 牛乳	マヨネーズ 小麦粉 バター 黒砂糖	パイン缶 ひじき 人参 きゅうり ごま 白菜 玉葱 オレンジ
19 (火)	あぶたま 深山和え じゃがいもとキャベツの味噌汁 ミニトマト	ピザトースト 牛乳	卵 油揚げ ささみ ベーコン チーズ 牛乳	じゃがいも 砂糖 食パン マーガリン	大根 きゅうり 椎茸 玉葱 キャベツ ミニトマト
20 (水)	魚のホイル焼き カレー風味サラダ 白菜と人参のみそ汁 キウイ	芋かりんとう 牛乳	さば 豆腐 牛乳	マヨネーズ さつまいも 油 砂糖	玉葱 しめじ ピーマン 人参 きゅうり もやし 白菜 キウイ
21(木) お誕生会	五目ぶかし ヒレカツ 若筍スープ ブロッコリーのお浸し いちご	ケーキ 牛乳	油揚げ 鶏肉 豚肉 卵 かつお節 豆腐 牛乳	小麦粉 パン粉 油 もち米	ごぼう 人参 干椎茸 筍 ブロッコリー 若布 いちご
22 (金)	炒り豆腐 ごま酢キャベツ もやしの味噌汁 バナナ	小倉白玉 牛乳	豆腐 鶏挽肉 油揚げ 牛乳	白玉粉 ザラメ	人参 玉葱 干椎茸 いんげん キャベツ きゅうり ごま もやし
23 (土)	鶏肉醤油煮 青菜和え 牛乳 ミニトマト		鶏肉 牛乳	砂糖	ねぎ ほうれん草 えのき茸 ミニトマト
25 (月)	鶏みそ焼き きんぴらごぼう 凍り豆腐の清汁 グレープフルーツ	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	鶏肉 卵 凍り豆腐 ヨーグルト 牛乳	しらたき 砂糖 小麦粉 バター	ごま ごぼう 人参 いんげん えのき茸 グレープフルーツ
26 (火)	八宝菜 胡瓜と春雨の和え物 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	ごまポッキー 牛乳	豚肉 いか うずら卵 ハム 油揚げ 牛乳	片栗粉 春雨 ごま油 小麦粉 バター	人参 白菜 玉葱 筍 きくらげ 絹さや きゅうり 小松菜
27 (水)	豆腐とひじきのつくね シーザーサラダ 五目みそ汁 バナナ	もちもちポンデ 牛乳	豆腐 鶏挽肉 卵 ベーコン チーズ 生揚げ 牛乳	パン粉 マヨネーズ 白玉粉 砂糖 ホットケーキmix 油	ひじき 玉葱 大根 キャベツ 人参 ごぼう 干椎茸 ねぎ
28 (木)	ちくわの二色揚げ もやしの中華和え 若布コーンスープ ミニトマト	パンナコッタ せんべい	ちくわ 卵 チーズ 鶏肉 牛乳 生クリーム	小麦粉 油 グラニュー糖	青のり もやし ピーマン コーン 若布 人参 ねぎ ミニトマト
29 (金)	ニラとじゃこのオムレツ 冷しゃぶ きのこのスープ キウイ	焼きそばロール 牛乳	卵 しらす 豆腐 豚肉 牛乳	バターロール	にら トマト もやし きゅうり 若布 ごま 椎茸 チンゲン菜
30 (土)	じゃがいものそぼろ煮 玉葱のカレー炒め 牛乳 オレンジ		鶏挽肉 ベーコン 牛乳	じゃがいも 砂糖	グリンピース 玉葱 ピーマン オレンジ



～かしわ餅～

柏の葉は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという特徴があり、子孫繁栄を象徴することからかしわ餅を5月5日に食べるようになったと言われています。



～今月の一平均栄養所要量～

エネルギー 405 kcal
たんぱく質 18.3g
脂 肪 18.0g

