



# 5月の予定献立

令和2年5月 米崎保育園

	献立名	午前のおやつ	午後のおやつ	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 ごはん	ビスケット りんごジュース	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 ジャガ芋 米	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 若布スープ オレンジ ごはん	せんべい 牛乳		生揚げ 鶏挽肉 かつお節 牛乳	片栗粉 米	ほうれん草 オレンジ
4 (月)						
5 (火)						
6 (水)						
7 (木)	パインとハムのステーキ 親子サラダ 玉葱の味噌汁 ミントマト ごはん	サブレ 牛乳	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 米	パイン缶 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 ミントマト 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 ごはん	せんべい 飲むヨーグルト	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 米	さやえんどう ほうれん草 しめじ ねぎ 人参 オレンジ
9 (土)	手作り弁当の日	バナナ				
11 (月)	ひじき卵 ジャガ芋サラダ すまし汁 キウイ ごはん	せんべい りんごジュース	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	じゃが芋 白玉粉 砂糖 米	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 しめじのみそ汁 オレンジ ごはん	ビスケット 牛乳	がんづき 牛乳	えび 豆腐 油揚げ 牛乳	片栗粉 小麦粉 黒砂糖 米	ねぎ 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 ごはん	バナナ	豆乳パバロア せんべい	豚挽肉 鶏挽肉 卵 ベーコン チーズ 豆腐 ヨーグルト	パン粉 マヨネーズ 春雨 砂糖 米	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 しらすごはん	サブレ 牛乳	ココアケーキ 牛乳	豚肉 卵 豆腐 牛乳 しらす	しらたき 花麩 小麦粉 バター 三温糖 砂糖 米	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 ごはん	せんべい 飲むヨーグルト	かまもち 牛乳	赤魚 卵 豆腐 油揚げ 牛乳	じゃが芋 小麦粉 黒砂糖 米	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 さつま芋甘煮 キャベツのみそ汁 ミントマト ごはん	せんべい 牛乳		豚肉 牛乳	ビーフン さつま芋 砂糖 米	人参 玉葱 もやし ピーマン ミニトマト キャベツ 若布
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 ごはん	せんべい 牛乳	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 米	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 ごはん じゃが芋とキャベツのみそ汁 ミントマト	サブレ 豆乳	ピザトースト 牛乳	卵 油揚げ ささみ ベーコン チーズ 牛乳	じゃが芋 砂糖 食パン マーガリン 米	大根 きゅうり 椎茸 玉葱 キャベツ ミントマト
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 ごはん	せんべい 牛乳	芋かりんとう 牛乳	さば 豆腐 牛乳	マヨネーズ さつま芋 油 砂糖 米	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 ひれかつ 若筍スープ ブロッコリーのお浸し いちご	せんべい ヤクルト	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 ごはん	ビスケット 牛乳	小倉白玉 牛乳	豆腐 鶏挽肉 油揚げ 牛乳	白玉粉 ザラメ 米	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 豆腐の味噌汁 ミントマト ごはん	せんべい 牛乳		鶏肉 牛乳 豆腐	砂糖 米	ねぎ ほうれん草 えのき茸 ミニトマト 人参
25 (月)	鶏みそ焼き きんぴらごぼう ごはん 凍り豆腐の清汁 グレープフルーツ	せんべい りんごジュース	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 米	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 ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	ビスケット 豆乳	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 米	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 ごはん	ヨーグルト	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 ミントマト ごはん	サブレ 牛乳	バナナコッタ 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 米	青のり もやし ピーマン コーン 若布 人参 ねぎ ミントマト
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 ごはん	せんべい 牛乳	焼そばロール 牛乳	卵 しらす 豆腐 豚肉 牛乳	バターロール 米	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)	じゃが芋のそぼろ煮 玉葱のカレー炒め 卵スープ オレンジ ごはん	せんべい 牛乳		鶏挽肉 ベーコン 卵 牛乳	じゃが芋 砂糖 米	グリンピース 玉葱 ピーマン オレンジ えのき茸 人参 ねぎ

### ～食材の形態～

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくし過ぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して食材にひと工夫してみましょう。スティック状の物を用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、食感の違いを楽しむと良いでしょう。

### ～今月の一平均栄養所要量～

エネルギー 635kcal  
たんぱく質 23.7g  
脂 肪 21.7g

