



5月の献立表

令和元年5月 下矢作保育園



	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	未満児
1 水	即位の日					
2 木	国民の休日					
3 金	憲法記念日					
4 土	みどりの日					
6 月	振替休日					
7 火	バインとハムのステーキ 親子サラダ しめじのみそ汁 ミニトマト	五平餅風 牛乳	ハム 卵 ささみ 豆腐 牛乳	マヨネーズ 小麦粉 白玉粉 砂糖 米	きゅうり 人参 しめじ キャベツ 玉葱 ミニトマト	ごはん
8 水	海老のケチャップ炒め マカロニサラダ ベーコンスープ グレープフルーツ	黒糖入り蒸しパン 牛乳	むきえび 豆腐 ベーコン 卵	マカロニ マヨネーズ 小麦粉 黒糖 米	人参 きゅうり キャベツ ねぎ パセリ 白菜	ごはん
9 木	巣ごもり卵 わかめサラダ なめこ汁 オレンジ	バナナカスタード 麦茶	卵 ささみ 豆腐 牛乳	マヨネーズ 砂糖 小麦粉 バター 米	キャベツ 人参 若布 きゅうり なめこ ねぎ	ごはん
10 金	魚のホイル焼き 切干大根和風サラダ じゃが芋のみそ汁 キウイ	ホットドック 牛乳	魚 卵 ウィンナー 牛乳	マヨネーズ じゃが芋 バターロール 砂糖 米	玉葱 しめじ 切干大根 ひじき きゅうり 人参	ごはん
11 土	手作り弁当					
13 月	ピーマンぎょうざ ひじきサラダ 卵スープ オレンジ	二色団子 牛乳	豚挽き肉 卵 油揚げ 牛乳	白玉粉 砂糖 油 米	ピーマン ニラ 白菜 ひじき 人参 玉葱 きゅうり ねぎ	ごはん
14 火	小魚と大豆のからめ煮 かぼちゃ含め煮 しめたま汁 酢みそ和え いちご	フチパン 牛乳	しらす干し 大豆 卵 ウィンナー 牛乳	小麦粉 砂糖 米	かぼちゃ しめじ 人参 きゅうり 小松菜 いちご	ごはん
15 水	豚肉の柳川もどき 白和え 油揚げの味噌汁 バナナ	きなこクッキー 牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター 米	玉葱 人参 グリンピース ごぼう ほうれん草 もやし	ひじきごはん
16 木	春巻 もやしのナムル きのこのスープ ミニトマト	レアチーズ せんべい	豚肉 豆腐 クリームチーズ	春雨 春巻の皮 油 砂糖 米	人参 きくらげ もやし きゅうり セロリ えのき茸	ごはん
17 金	豆腐のドライカレー風 ツナサラダ はんぺんスープ キウイ	卵サンド 牛乳	豆腐 豚挽き肉 ツナ はんぺん 卵	マヨネーズ 米 食パン	玉葱 人参 きゅうり キャベツ パセリ えのき茸 キウイ	ごはん
18 土	鶏肉のソテー ほうれん草のサラダ 若布スープ バナナ		鶏肉	油 砂糖	ほうれん草 コーン わかめ キャベツ 人参 バナナ	ごはん
20 月	鶏肉のトマト煮 白菜サラダ にらたま汁 グレープフルーツ	ボンデドーナッツ 牛乳	鶏肉 ベーコン 卵 豆腐 牛乳	油 砂糖 白玉粉 ホットケーキミックス 米	玉葱 しめじ 白菜 人参 りんご にら えのき茸	ごはん
21日(火) お誕生会	焼きそば エビフライ ポテトサラダ すまし汁 いちご	ケーキ 牛乳	豚肉 えび 卵 はんぺん 牛乳	中華麺 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油 マヨネーズ	キャベツ 人参 ピーマン もやし きゅうり みつば	焼きそば
22 水	高野豆腐の卵とじ 深山和え さつま汁 オレンジ	ごまポッキー 牛乳	高野豆腐 卵 鶏肉 豚肉 牛乳	さつま芋 小麦粉 バター 砂糖 米	玉葱 人参 椎茸 大根 きゅうり ごぼう ねぎ	ごはん
23 木	筑前煮 ひじきのごま和え 玉葱と若布のみそ汁 バナナ	ポテトピザ 牛乳	鶏肉 油揚げ ベーコン チーズ 牛乳	マヨネーズ 砂糖 ごま じゃが芋 バター 米	人参 ごぼう 筍 干椎茸 ひじき きゅうり 玉葱 若布	ごはん
24 金	卵グラタン きんぴらごぼう 豆麩のみそ汁 ミニトマト	豆乳ババロア サブレ	卵 豆乳 牛乳 チーズ	バター 油 豆麩 小麦粉 砂糖 米	ほうれん草 玉葱 人参 ごぼう いんげん ミニトマト	ごはん
25 土	厚揚げの甘辛煮 小松菜のごま和え キャベツのみそ汁 バナナ		生揚げ 豚挽き肉	マヨネーズ 砂糖 油 ごま	小松菜 人参 きゃべつ 玉葱 若布 バナナ	ごはん
27 月	豆腐とひじきのつくね 三色サラダ 南瓜といんげんのみそ汁 キウイ	アメリカンドック 牛乳	豆腐 鶏挽肉 卵 ハム 牛乳	マヨネーズ 油 小麦粉 パン粉 砂糖 米	ひじき 人参 玉葱 もやし きゅうり 南瓜 いんげん	ごはん
28 火	コロツケ オーロラサラダ もやしのみそ汁 いちご	豆銀糖 牛乳	豚挽肉 卵 ハム 油揚げ 牛乳	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 マカロニ 砂糖	人参 きゅうり レタス もやし 玉葱 小松菜	ごはん
29 水	にらとじゃこのオムレツ ピーマン炒め 肉団子入り中華スープ オレンジ	小倉白玉 牛乳	しらす 卵 豚肉 鶏挽肉 牛乳	油 砂糖 白玉粉 春雨 米	にら 人参 ピーマン 筍 玉葱 白菜 椎茸 小松菜	ごまごはん
30 木	豚肉の野菜巻き ブロッコリーのお浸し ミネストローネ バナナ	2層ゼリームース せんべい	豚肉 大豆 ベーコン かつお節 牛乳	油 じゃが芋 砂糖 米	人参 いんげん ごぼう ブロッコリー 若布 トマト	ごはん
31 金	八宝菜 胡瓜と春雨の和え物 小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	チーズ入りパン 牛乳	豚肉 いか ハム うずらの卵 チーズ	片栗粉 油 春雨 砂糖 小麦粉 米	玉葱 人参 きくらげ 白菜 きゅうり 小松菜 絹さや	ごはん



～ 旬の食材 キャベツ ～



新キャベツは、葉が軟らかくてみずみずしく、ビタミンCが豊富です。お好み焼きや焼きそば、パスタなどにたっぷり加えてもすぐに軟らかくなるので、熱に弱いビタミンCの損失も少なく、彩りも春らしく仕上がります。塩でもんで浅漬けにしても良いですね。



～ 今月の一平均栄養所要量 ～

	未満児	以上児
エネルギー	538 kcal	423 kcal
たんぱく質	19.4 g	18.1 g
脂 肪	19.2 g	19.7 g

