



5月の献立表

平成30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 (火)	ハワイアンポークソテー ツナサラダ ベーコンスープ キウイフルーツ	なべ焼き 牛乳	豚肉 ツナ缶 ベーコン 牛乳	マヨネーズ ジャガ芋 小麦粉 黒砂糖 ごはん	きゅうり キャベツ 人参 パセリ パイン缶 キウイ	ごはん
2 (水)	がんもの含め煮 春雨の和え物 小松菜のみそ汁 ミントマト	蒸しパン 牛乳	がんもどき 高野豆腐 ハム 油揚げ 牛乳	春雨 砂糖 ごま油 小麦粉 三温糖 ごはん	さやえんどう きゅうり 人参 小松菜 ミントマト くるみ	ごはん
3(木)	憲法記念日					
4(金)	みどりの日					
5(土)	こどもの日					
7 (月)	焼きししゃも 千草和え にらたま汁 バナナ	豆乳ババロア せんべい	ししゃも 油揚げ いか 卵 ヨーグルト	砂糖 ごはん	ほうれん草 人参 もやし にら えのき茸 バナナ	ごはん
8 (火)	ピーマンの肉詰め煮 もやしナムル コンソメスープ いちご	がんづき 牛乳	豚挽肉 卵 牛乳	片栗粉 パン粉 ごま油 小麦粉 黒砂糖 ごはん	ピーマン 玉葱 もやし きゅうり セロリ 人参 白菜	ごはん
9 (水)	ニラとじゃこのオムレツ 若布の和え物 キャベツのみそ汁 オレンジ	大学芋 牛乳	卵 しらす干し 豆腐 油揚げ 牛乳	砂糖 マヨネーズ さつま芋 油 ごはん	にら 若布 小松菜 人参 キャベツ ねぎ オレンジ	ごはん
10 (木)	鶏肉のマリネ コーンサラダ きのこのスープ ミントマト	ツナサンド 牛乳	鶏肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	片栗粉 油 マヨネーズ 食パン ごはん	玉葱 人参 ピーマン きゅうり 椎茸 チンゲン菜	ひじきごはん
11 (金)	海老と豆腐のケチャップ炒め 甘酢和え 青菜のみそ汁 グレープフルーツ	ごま団子 牛乳	ムキエビ 豆腐 牛乳	片栗粉 ジャガ芋 上新粉 ごはん	ねぎ 筍 キャベツ 人参 みかん缶 干ぶどう 小松菜	ごはん
12 (土)	手作り弁当の日					
14 (月)	タンドリーチキン ジャーマンポテト 卵スープ キウイフルーツ	フレンチトースト 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 卵 ベーコン 牛乳	ジャガ芋 食パン ごはん	玉葱 コーン 小松菜 キウイフルーツ	ごはん
15 (火)	五目大豆 大徳寺和え 白菜のみそ汁 オレンジ	ごまおこし 牛乳	大豆 鶏肉 卵 豆腐 牛乳	黒砂糖 バター ごはん	人参 ごぼう こんにゃく 干椎茸 いんげん 小松菜	ごはん
16 (水)	豚肉の柳川もどき きゅうりもみ かぶの味噌汁 ミントマト	フライドポテト 牛乳	豚肉 卵 なまり節 油あげ 牛乳	砂糖 フライドポテト 油 ごはん	ごぼう 玉葱 人参 きゅうり かぶ 小松菜 ミントマト	ごはん
17 (木)	鮭とチーズの春巻き 三色サラダ 凍り豆腐の味噌汁 いちご	牛乳寒天 せんべい	鮭 チーズ ハム 高野豆腐 牛乳	油 マヨネーズ 春雨 砂糖 ごはん	大葉 もやし きゅうり 人参 若布 いちご みかん缶	ごはん
18 (金)	ハムピカタ ひじきのごま和え カレー汁 バナナ	白玉団子黒みつかけ 牛乳	ハム 卵 油揚げ 豆腐 ベーコン 鶏挽肉 牛乳	小麦粉 マヨネーズ ジャガ芋 白玉粉 黒砂糖	干ひじき 人参 きゅうり もやし 小松菜 バナナ	しらすごはん
19 (土)	厚揚げの甘辛煮 青菜のお浸し しめじの味噌汁 グレープフルーツ		生揚げ 鶏挽肉 かつお節 豆腐	片栗粉	ほうれん草 人参 しめじ グレープフルーツ	ごはん
21 (月)	豚肉の味噌炒め ジャガ芋サラダ はんぺんスープ オレンジ	もちもちボンデ 牛乳	豚肉 ツナ缶 はんぺん 豆腐 牛乳	ジャガ芋 油 白玉粉 ホットケーキmix ごはん	玉葱 人参 小松菜 若布 パセリ えのき茸 オレンジ	ごはん
22(火) 誕生会	五目ぶかし とんかつ 利久和え 若筍スープ いちご	ケーキ 牛乳	油揚げ 鶏肉 豚肉 卵 豆腐 牛乳	もち米 パン粉 油 小麦粉 砂糖	ごぼう 人参 干椎茸 筍 たくあん きゅうり 若布	もち米
23 (水)	豆腐のドライカレー かぼちゃサラダ もやしの味噌汁 キウイフルーツ	人参バターケーキ 牛乳	豆腐 豚挽肉 卵 牛乳	マヨネーズ 小麦粉 バター ごはん	人参 玉葱 グリンピース 南瓜 きゅうり らっきょう	ごはん
24 (木)	赤魚の塩焼き 切干大根和風サラダ 五目スープ ミントマト	まんじゅう 牛乳	魚 いか 豚肉 牛乳	小麦粉 砂糖 ごはん	干ひじき 切干大根 人参 きゅうり もやし 白菜 ねぎ	ごはん
25 (金)	ひじき卵 大豆サラダ 大根汁 オレンジ	ヨーグルトゼリー せんべい	卵 豚挽肉 チーズ 油揚げ ヨーグルト	ごま油 砂糖 いちごジャム ごはん	干ひじき 人参 いんげん 玉葱 きゅうり 若布 大根	ごはん
26 (土)	鶏ごま煮 みそドレッシングサラダ かきたま汁 バナナ		鶏肉 ハム 卵	片栗粉 油 砂糖	ねぎ キャベツ きゅうり 人参 にら えのき茸	ごはん
28 (月)	八宝菜 きゅうりの酢味噌和え 花麩のすまし汁 グレープフルーツ	パインきんとん 牛乳	豚肉 いか うずら卵 豆腐 牛乳	片栗粉 砂糖 さつま芋 ごはん	人参 白菜 玉葱 筍 さやえんどう きゅうり	ごはん
29 (火)	卵グラタン 若布のサラダ かぼちゃの味噌汁 いちご	ココアケーキ 牛乳	卵 チーズ ハム 牛乳	小麦粉 バター 油 ごはん	玉葱 人参 ほうれん草 しめじ 若布 キャベツ	ごはん
30 (水)	中華ローストチキン 中華風サラダ ジャガ芋の味噌汁 ミントマト	杏仁豆腐 せんべい	鶏肉 卵 牛乳	砂糖 春雨 ごま油 ジャガ芋 ごはん	ねぎ きゅうり キャベツ 玉葱 ミントマト パイン缶	ごはん
31 (木)	サバの味噌煮 七福ナムル わかめスープ オレンジ	ジャムサンド 牛乳	さば 卵 豆腐 牛乳	春雨 油 食パン マーガリン ごはん	切干大根 小松菜 人参 レタス 若布 ねぎ	ごまごはん

～旬の食材 たけのこ～

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこは、エネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこご飯、煮物、すまし汁など、旬の味を味わってください。

～今月の平均栄養価～

	未満児	以上児
エネルギー	529kcal	405kcal
たんぱく質	19.8g	18.2g
脂質	17.2g	17.1g

