

2019年 5月 の 給 食 予 定 献 立 表 (3才未満児)

なんでもたべて げんきに あそぼうね!

さくらんぼ保育園

曜 日	日	こ ん だ て め い	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 力や体温になる	緑のなかま 体の調子を整える	白のなかま 調味料・その他	エネルギー 蛋白質脂質塩分
月	13	はるやさいかれー こーるすろー あまなつ	豚肉	じゃがいも	人参 玉葱 アスパラ	カレールー	592kcal
	27	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう ふるーつかんてん おかし	ツナ缶 牛乳	おかし 三温糖 おかし	キャベツ きゅうり コーン缶 あまなつ	酢 マヨドレ 塩	19.5g 20.4g 1.7g
			牛乳		桃缶 みかん缶 パイン缶	寒天	
火	14	さかなのしおやき じゃがいもとやさいのにももの たまねぎのみそしる	さかな 豚挽肉	じゃがいも 三温糖	人参 さやえんどう 玉葱 えのきたけ	塩 しょうゆ ワカメ 昆布 煮干し	511kcal 24.7g 12.3g 2.7g
	28	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ よーぐると りんご おかし	絹豆腐 味噌 牛乳	おかし おかし			
			ヨーグルト		りんご		
水		まーぼーどうふ かぶときゅうりのしおもみ こまつなのみそしる	木綿豆腐 豚挽肉 味噌	ごま油 すりごま 三温糖 片栗粉	人参 棒ねぎ 乾椎茸 かぶ きゅうり 小松菜 玉葱 しめじ	しょうゆ 塩 昆布 煮干し	623kcal 21.2g 23.2g 1.9g
	15	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう どーなつ	油揚げ 味噌 牛乳	おかし 小麦粉 三温糖 油		B.P	
	29		牛乳 卵				
木		にこみうどん きゃべつとわかめのしらすあえ きよみおれんじ	豚肉 油揚げ しらす干し	うどん 三温糖	人参 玉葱 棒ねぎ しめじ 乾椎茸 キャベツ 清見オレンジ	しょうゆ ワカメ しょうゆ	421kcal 17.9g 14.9g 1.7g
	16	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳 牛乳	おかし おかし			
	30						
金		さかなのてりやき ほうれんそうとにんじんのごまあえ わかたけすーぷ	さかな 絹豆腐	三温糖 すりごま	ほうれん草 人参 筍 えのきたけ さやえんどう	しょうゆ しょうゆ ワカメ 昆布 鰹節 しょうゆ	485kcal 21.1g 16.8g 1.6g
	17	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう めろん おかし	牛乳 牛乳	おかし おかし	メロン		
	31						
土		ばたーろーるばん ぎゅうにゅう とりにくのあまからいため やさいさらだ くだもの	牛乳 鶏肉	バターロールパン 三温糖 油	玉葱 人参 キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 マヨドレ	495kcal 19.7g 22.4g 0.9g
	18	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳	おかし おかし		麦茶	
月		さわらのやさいまよねーすやき きゃべつのこんぶあえ ちんげんさいのすーぷ あまなつ	サワラ	三温糖	人参 玉葱 えのきたけ キャベツ チンゲン菜 玉葱 しめじ あまなつ	マヨドレ しょうゆ 塩昆布 ワカメ 昆布 鰹節 塩	532kcal 22.7g 19.7g 1.5g]
	20	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう ふらいどぼてと	絹豆腐 牛乳	おかし じゃがいも 油		塩	
			牛乳				
火	7	にざかな はるやさいのいためもの じゃがいものみそしる	さかな ベーコン	三温糖 三温糖	キャベツ 人参 アスパラ 玉葱 しめじ	しょうゆ 塩 ワカメ 昆布 煮干し	528kcal 21.3g 17.5g 2.4g
	21	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう りんご おかし	味噌 牛乳	じゃがいも おかし			
			牛乳	おかし	りんご		
水		しょくばん とりにくのてりやき あすばらとれたすのおかかあえ こーんしちゅー	鶏肉 かつお節	食パン 三温糖	アスパラ レタス 人参 玉葱 コーン缶 クリームコーン缶 ほうれん草	しょうゆ しょうゆ	534kcal 26.8g 13.5g 1.8g
	8	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぐりんぴーすのおにぎり あまなつ	牛乳 牛乳	じゃがいも おかし			
	22		しらす干し	米	グリンピース あまなつ	のり	
木		さかなのむにえる とまとときゅうりのさらだ かぶのすーぷ りんご	さかな ベーコン	バター 片栗粉 三温糖 三温糖	トマト きゅうり かぶ かぶの葉 人参 えのきたけ りんご そら豆	しょうゆ 酢 塩 コンソメ 鰹節 塩	522kcal 23.0g 19.2g 1.4g
	23	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう ゆでそらまめ おかし	牛乳 牛乳	おかし おかし		塩	
金		こいのぼりごはん たけのこのとさに とうふのみそしる きよみおれんじ	豚挽肉 かつお節	米 三温糖 油 三温糖	人参 乾椎茸 ほうれん草 筍 小松菜 しめじ 棒ねぎ 清見オレンジ	しょうゆ しょうゆ ワカメ 昆布 煮干し	515kcal 20.4g 14.4g 2.2g
	10	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう かしわもち	絹豆腐 味噌 牛乳	おかし			
			牛乳	かしわもち			
24 おやこえんそく (お弁当をお願いします)							
土		ばたーろーるばん ぎゅうにゅう ぶたにくのけちゃっぴいため ぼてとさらだ くだもの	牛乳 豚肉	バターロールパン 三温糖 油	玉葱 人参 きゅうり	ケチャップ 塩 酢 塩	491kcal 20.6g 18.0g 0.8g
	11	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳	おかし おかし		麦茶	
	25						

*24日(金)は、親子遠足です。

*今月は、さやえんどう・グリーンアスパラ・筍・かぶ・そら豆・グリンピース…など
春の野菜をたくさん取り入れました。

*10日(金)こいのぼりごはんは、ごはんを魚の形にして小魚に型取った人参をのせて飾ります。

