

# 2020年 5月の給食予定献立表 (3才児)

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	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー 蛋白質脂質水分
			血や肉になる	力や体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	
月	11 25	はるやさいかれー キャベツのしらすあえ あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう フルーツかんてん おかし	豚肉 しらす干し 牛乳	じゃがいも 三温糖	人参 玉葱 アスパラ キャベツ きゅうり 甘夏 桃缶 みかん缶 パイン缶	カレールウ 寒天	430kcal 17.3g 13.8g 0.9g
火	12 26	まーぼーどーふ かぶときゅうりのしおもみ こまつなのみそしる 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし	木綿豆腐 豚挽肉 味噌 油揚げ 味噌 ヨーグルト	ごま油 すりごま 三温糖 片栗粉 おかし	人参 長ねぎ 乾椎茸 かぶ きゅうり 小松菜 玉葱 しめじ りんご	しょうゆ 塩 昆布 煮干し	370kcal 17.6g 16.4g 1.8g
水	13 27	さかなのしおやき じゃがいもとやさいのにも たまねぎのみそしる あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう ゆでそらまめ おかし	魚 豚挽肉 絹豆腐 味噌 牛乳	じゃがいも 三温糖 おかし	人参 さやえんどう 玉葱 えのき茸 甘夏 そら豆	塩 しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ 塩 酢	403kcal 26.2g 16.4g 1.7g
木	14 28	にくじゃが こまつなのなっとうあえ わかたけスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう マカロニきなこ メロン	豚肉 納豆 かつお節 絹豆腐 牛乳 きな粉	じゃがいも 三温糖 マカロニ 三温糖	人参 玉葱 小松菜 筍 えのき茸 さやえんどう りんご メロン	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 しょうゆ ワカメ 塩	449kcal 22.9g 16.5g 1.5g
金	15 29	さかなのてりやき トマトときゅうりのサラダ かぶのスープ りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう さつまいものむしパン	魚 ベーコン 牛乳 卵	三温糖 三温糖 さつまいも 小麦粉 三温糖	トマト きゅうり かぶ かぶの葉 人参 えのき茸 りんご	しょうゆ 酢 塩 鰹節 塩 コンソメ B.P	484kcal 24.4g 18.4g 1.6g
土	2 16 30	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう ぶたにくのけちゃっぴいため ポテトサラダ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳 豚肉	油 三温糖 じゃがいも 三温糖 おかし	玉葱 人参 きゅうり	ケチャップ しょうゆ 塩 酢 麦茶	414kcal 19.9g 17.0g 0.9g
月	4 18	こいのぼりごはん たけのこのとさに とうふのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう かしわもち いちご	豚挽肉 かつお節 絹豆腐 味噌 牛乳	米 三温糖 油 三温糖 かしわもち	人参 乾椎茸 ほうれん草 筍 小松菜 しめじ 長ねぎ いちご	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	487kcal 21.0g 19.0g 2.6g
火	5 19	サワラのやさいマヨネーズやき こふさいも (あおのり) キャベツのみそしる りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし いりざかな	サワラ 味噌 牛乳 小魚	三温糖 じゃがいも おかし	人参 玉葱 キャベツ 玉葱 えのき茸 りんご	マヨドレ しょうゆ 塩 あおのり 昆布 煮干し ワカメ	437kcal 22.3g 16.7g 1.9g
水	6 20	コッパン とりにくのてりやき キャベツとツナのサラダ コーンシチュー 午後おやつ むぎちゃ グリンピースのおにぎり あまなつ	鶏肉 ツナ缶 牛乳 しらす干し	コッパン 三温糖 じゃがいも 米	きゅうり キャベツ 人参 玉葱 コーン缶 コーンクリーム缶 ほうれん草 グリンピース 甘夏	しょうゆ マヨドレ 酢 塩 麦茶 塩	470kcal 25.4g 16.6g 1.4g
木	7 21	にこみうどん ブロッコリーのおかかあえ きよみオレンジ 午後おやつ ぎゅうにゅう ごまだんご	豚肉 油揚げ かつお節 牛乳	うどん 上新粉 すりごま 三温糖	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 ブロッコリー 清見オレンジ	昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ 塩	702kcal 26.1g 15.9g 2.3g
金	8 22	にくどんぶり ほうれんそうのごまあえ にらととうふのスープ あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう フライドポテト	豚肉 絹豆腐 牛乳	三温糖 白すりごま 油 じゃがいも	人参 玉葱 ほうれんそう ニラ えのき茸 甘夏	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 塩 塩	463kcal 20.5g 21.5g 1.2g
土	9 23	パンのひ (パン持参) 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 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳 鶏肉	油 三温糖 おかし	玉葱 人参 きゅうり キャベツ	しょうゆ 酢 マヨドレ 麦茶	256kcal 12.5g 13.0g 0.5g

\*土曜保育も1日保育になりますので、3才児以上児は主食を持参してください。

2日、9日、16日、23日、30日はパンを持参してください。

\*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。

