

2020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	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー 蛋白質脂質塩分
			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	はるやさいかれー キャベツのしらすあえ あまなつ	豚肉 しらす干し	じゃがいも	人参 玉葱 アスパラ キャベツ きゅうり 甘夏	カレールウ	521kcal 17.8g 11.5g 0.6g
	25	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 フルーツかんてん おかし	牛乳 牛乳	おかし 三温糖	桃缶 みかん缶 パイン缶	寒天	
火	12	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	木綿豆腐 豚挽肉 味噌 油揚げ 味噌	ごま油 すりごま 三温糖 片栗粉	人参 長ねぎ 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	524kcal 20.1g 16.9g 1.9g
	26	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし	牛乳 ヨーグルト	おかし おかし	りんご		
水	13	さかなのしおやき じゃがいもとやさいののもの たまねぎのみそしる あまなつ	魚 豚挽肉 絹豆腐 味噌	じゃがいも 三温糖	人参 さやえんどう 玉葱 えのき茸 甘夏	塩 しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	489kcal 25.1g 13.2g 1.6g
	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 ゆでそらまめ おかし	牛乳 牛乳	おかし おかし	そら豆	塩 酢	
木	14	にくじゃが こまつなのなっとうあえ わかたけスープ	豚肉 納豆 かつお節 絹豆腐	じゃがいも 三温糖	人参 玉葱 小松菜 筍 えのき茸 さやえんどう りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 しょうゆ ワカメ	510kcal 21.3g 12.7g 1.4g
	28	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 マカロニきなこ メロン	牛乳 牛乳 きな粉	おかし マカロニ 三温糖	メロン	塩	
金	1	さかなのてりやき トマトときゅうりのサラダ	魚	三温糖 三温糖	人参 玉葱 トマト きゅうり	しょうゆ 酢 塩	591kcal 24.5g 15.9g 1.6g
	15	かぶのスープ りんご 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 さつまいものむしパン	ベーコン 牛乳 牛乳 卵	おかし さつまいも 小麦粉 三温糖	かぶ かぶの葉 人参 えのき茸 りんご	鰹節 塩 コンソメ B.P	
土	2	バターロールパン ぎゅうにゅう ぶたにくのけちやつぶいため	牛乳 豚肉	バターロールパン 油 三温糖	玉葱 人参 きゅうり	ケチャップ しょうゆ 塩 酢	493kcal 21.5g 16.3g 1.2g
	16	ポテトサラダ くだもの 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎざちゃ おかし	牛乳	じゃがいも 三温糖 おかし おかし		麦茶	
月	4	こいのぼりごはん たけのこのとさに とうふのみそしる	豚挽肉 かつお節 絹豆腐 味噌	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 長ねぎ	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	597kcal 21.5g 18.6g 2.4g
	18	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 いちご	牛乳 牛乳	おかし かしわもち	いちご		
火	5	サワラのやさいマヨネーズやき こふさいも (あおりの) キャベツのみそしる りんご	サワラ 味噌	三温糖 じゃがいも	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 あおりの 昆布 煮干し ワカメ	527kcal 22.0g 14.5g 1.8g
	19	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 いりざかな	牛乳 小魚	おかし おかし			
水	6	コッペパン 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	鶏肉 ツナ缶 牛乳 牛乳	コッペパン 三温糖 じゃがいも おかし	ぎゅうり 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	しょうゆ マヨドレ 酢 塩	613kcal 29.0g 20.6g 1.6g
	20	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎざちゃ グリンピースのおにぎり あまなつ	牛乳 牛乳 しらす干し	米 上新粉 すりごま 三温糖	グリーンピース 甘夏	麦茶 塩	
木	7	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	豚肉 油揚げ かつお節	うどん	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	568kcal 21.6g 12.7g 2.0g
	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 ごまだんご	牛乳 牛乳	おかし 上新粉 すりごま 三温糖		塩	
金	8	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	豚肉 絹豆腐	三温糖 白すりごま	人参 玉葱 ほうれんそう にら えのき茸 甘夏	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 塩	552kcal 21.2g 18.7g 0.8g
	22	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 フライドポテト	牛乳 牛乳	おかし 油 じゃがいも		塩	
土	9	バターロールパン 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 油 三温糖	玉葱 人参 きゅうり キャベツ	しょうゆ 酢 マヨドレ	411kcal 17.3g 17.6g 1.0g
	23	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎざちゃ おかし	牛乳	おかし おかし		麦茶	

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

