

2021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	10	カレーライス キャベツとこまつなのしらすあえ あまなつ	豚肉 しらす干し	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン キャベツ 小松菜 甘夏	カレールウ しょうゆ	473kcal 17.2g 9.9g 0.7g
	24	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 フルーツかんでん	牛乳 牛乳	おかし 三温糖	桃缶 みかん缶 パイン缶	寒天	
火	11	カレイのてりやき トマトときゅうりのサラダ かぶのスープ	カレイ	三温糖 三温糖	トマト きゅうり 人参 かぶ かぶの葉 えのき茸	しょうゆ 酢 塩 昆布 鰹節 コンソメ	514kcal 22.9g 16.1g 1.6g
	25	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 いりざかな	牛乳 ヨーグルト 小魚	おかし おかし	りんご		
水	12	とうふのまりあげ ちゅうかサラダ こまつなのみそしる	木綿豆腐 鶏挽肉	片栗粉 油 三温糖 ごま油 白いりごま	人参 生椎茸 長ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 しめじ 玉葱	塩 しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布 煮干し	490kcal 20.0g 17.2g 2.2g
	26	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 あまなつ	牛乳 牛乳	おかし	そら豆 甘夏	塩	
木	13	さけのしおやき じゃがいもとやさいののもの たまねぎのみそしる	甘塩鮭 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	しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	530kcal 24.7g 14.5g 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 おかし メロン	牛乳 牛乳	おかし おかし	メロン		
金	14	にこみうどん こまつなのおかかあえ あまなつ	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 小松菜 甘夏	昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ	556kcal 21.0g 10.7g 71.6g 2.3g
	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 あまからだんご	牛乳 牛乳	おかし 上新粉 三温糖 片栗粉		しょうゆ	
土	1	バターロールパン ぎゅうにゅう とりにくとやさいのいためもの	牛乳 鶏肉	バターロールパン 三温糖 油	人参 玉葱 小松菜 キャベツ	しょうゆ ゆかり	403kcal 16.9g 13.7g 1.2g
	15	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ おかし	牛乳	おかし おかし		麦茶	
月	3	にくじゃが こまつなのなっとうあえ	豚肉 納豆 かつお節	じゃがいも 三温糖	人参 玉葱 小松菜	しょうゆ しょうゆ	575kcal 21.3g 15.5g 1.3g
	17	わかたけスープ あまなつ 31 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 ドーナツ	絹豆腐 牛乳 牛乳 卵	おかし 小麦粉 三温糖 油	人参 玉葱 さやえんどう 甘夏	昆布 鰹節 しょうゆ ワカメ B,P	
火	4	サワラのやさいマヨネーズやき ほうれんそうのごまあえ じゃがいものみそしる	サワラ	三温糖 白いりごま	人参 玉葱 ほうれん草 長ねぎ 小松菜	マヨドレ しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	527kcal 21.3g 15.0g 2.2g
	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 おかし りんご	味噌 牛乳 牛乳	じゃがいも おかし おかし	りんご		
水	5	しょくパン にくだんごに キャベツとツナのサラダ ブロッコリー コーンシチュー	豚挽肉 卵 ツナ缶 牛乳 牛乳	パン 小麦粉 三温糖 片栗粉 じゃがいも	玉葱 キャベツ きゅうり ブロッコリー 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	578kcal 26.3g 16.0g 1.4g
	19	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ グリンピースのおにぎり あまなつ	牛乳 しらす干し	おかし 米	グリーンピース 甘夏	麦茶 塩	
木	6	メカジキのにつけ はるやさいのいためもの 二うたまスープ	メカジキ ベーコン 卵	三温糖 三温糖	人参 キャベツ アスパラガス 二う 玉葱 えのき茸	しょうゆ 塩 昆布 鰹節 塩 しょうゆ	491kcal 22.4g 15.4g 1.4g
	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 おかし メロン	牛乳 牛乳	おかし おかし	メロン		
金	7	7日：こいのぼりごはん 21日：まぜごはん 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	556kcal 21.7g 13.1g 2.0g 468kcal 18.5g 11.5g 1.8g
	21	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ 7日：ぎゅうにゅう かしわもち きよみオレンジ 21日：ぎゅうにゅう しんじゃがのふかしもち きよみオレンジ	牛乳 牛乳 牛乳	おかし おかし じゃがいも	清見オレンジ 清見オレンジ	塩	
土	8	バターロールパン ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため ブロッコリーのおかかあえ くだもの	牛乳 豚肉 かつお節	バターロールパン 三温糖 油	人参 玉葱 ブロッコリー	ケチャップ しょうゆ しょうゆ	446kcal 21.0g 16.3g 1.1g
	22	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ 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。