

# 2022年 5月の給食予定献立表 (3才以上児)

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 ン 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	2	カレーライス	豚肉	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン	カレールウ	377kcal
	16	キャベツときゅうりのしらすあえ	しらす干し		キャベツ きゅうり	しょうゆ	15.6g
火	30	あまなつ			甘夏		14.7g
		午後おやつ ぎゅうにゅう フルーツかんでん	牛乳	三温糖	桃缶 みかん缶 パイン缶	寒天	1.7g
火	3	まーぼーどうふ	豚挽肉 木綿豆腐 味噌	三温糖 片栗粉 ごま油	人参 長ねぎ 乾椎茸	しょうゆ	424kcal
	17	ほうれんそうのごまあえ		白すりごま	ほうれん草	しょうゆ	19.3g
水	31	かぶのスープ	無添加ベーコン		玉葱 かぶ かぶの葉 えのき茸	昆布 鰹節 塩	18.4g
		午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	ヨーグルト 小魚	おかし	りんご		1.8g
水	4	さげのほいるやき	甘塩鮭		人参 玉葱 えのき茸		310kcal
	18	トマトときゅうりのサラダ		三温糖	トマト きゅうり	酢 塩	24.9g
木	5	たまねぎのみそしる	絹豆腐 味噌		玉葱 しめじ 小松菜	昆布 煮干し	10.9g
		午後おやつ ぎゅうにゅう ゆでそらまめ あまなつ	牛乳		そら豆 甘夏	塩	1.1g
木	5	にくじゃが	豚肉	じゃがいも 三温糖	人参 玉葱	しょうゆ	393kcal
	19	こまつなのなっとうあえ	納豆 かつお節		小松菜	しょうゆ	19.9g
金	6	わかたけスープ	絹豆腐		筍 えのき茸 さやえんどう	昆布 鰹節 しょうゆ ワカメ	15.3g
		午後おやつ ぎゅうにゅう おかし メロン	牛乳	おかし	メロン		1.5g
金	6	かれいのてりやき	カレイ	三温糖		しょうゆ	441kcal
	20	ちゅうかサラダ		三温糖 ごま油 白いりごま	人参 キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ 塩	23.6g
土	7	じゃがいものみそしる あまなつ	味噌	じゃがいも	しめじ 長ねぎ 小松菜 甘夏	昆布 煮干し	15.8g
		午後おやつ ぎゅうにゅう ドーナツ	牛乳 卵	小麦粉 三温糖 油		B,P	2.4g
土	7	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳			しょうゆ	333kcal
	21	とりにくとやさいのいためもの	鶏肉	三温糖 油	人参 玉葱 小松菜	しょうゆ	14.1g
月	9	プロッコリーのおかかあえ くだもの	かつお節		プロッコリー くだもの	しょうゆ	15.5g
		午後おやつ むぎぢゃ おかし		おかし		麦茶	0.9g
月	9	9日:こいのぼりごはん 23日:まげごはん	豚挽肉	米 三温糖	人参 乾椎茸 ほうれん草	しょうゆ	589kcal
	23	たけのこのとき	かつお節	三温糖	筍	しょうゆ	23.1g
火	10	とうふのみそしる 23日:きよみオレンジ	絹豆腐 味噌		小松菜 しめじ 長ねぎ 清見オレンジ	昆布 煮干し	13.4g 1.9g
		午後おやつ 9日:ぎゅうにゅう かしわもち きよみオレンジ	牛乳	かしわもち	清見オレンジ		463kcal 19.8g
火	24	23日:ぎゅうにゅう しんじゃがのふかしいも	牛乳	じゃがいも		塩	12.9g 1.8g
	24	メカジキのにつけ	メカジキ	三温糖		しょうゆ	402kcal
水	11	はるやさいのいためもの	無添加ベーコン	三温糖 油	人参 キャベツ アスパラガス	塩	20.8g
	25	ちんげんさいのスープ			チンゲン菜 玉葱 えのき茸	昆布 鰹節 塩	19.3g
水	11	午後おやつ ぎゅうにゅう おかし メロン	牛乳	おかし	メロン		1.4g
	25	パンのひ (パン持参) にくだんごに	豚挽肉 卵	パン粉 三温糖 片栗粉	玉葱	しょうゆ	426kcal
木	12	キャベツとツナのサラダ	ツナ缶		キャベツ きゅうり	マヨドレ 酢	18.4g
	26	コーンシチュー	牛乳	じゃがいも	人参 玉葱 コーン缶 コーンクリーム缶 ほうれん草	塩	11.6g
木	12	午後おやつ むぎぢゃ グリンピースのおにぎり あまなつ	しらす干し	米	グリンピース 甘夏	麦茶 塩 のり	1.3g
	26	サワラのやさいマヨネーズやき	サワラ	三温糖	人参 玉葱	マヨドレ しょうゆ	516kcal
金	13	じゃがいもとやさいののもの	豚挽肉	じゃがいも 三温糖	人参 さやえんどう	しょうゆ	25.9g
	27	こまつなのみそしる	油揚げ 味噌		小松菜 えのき茸 玉葱	昆布 煮干し	22.9g
金	13	午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	牛乳	おかし	りんご		2.1g
	27	にこみうどん	豚肉 油揚げ	うどん	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草	昆布 鰹節 しょうゆ	547kcal
土	14	こまつなおかかあえ	かつお節		小松菜	しょうゆ	23.0g
	28	あまなつ			甘夏		14.2g
土	14	午後おやつ ぎゅうにゅう きなこだんご	牛乳 きな粉	上新粉 三温糖		塩	1.4g
	28	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳			しょうゆ	398kcal
土	28	ぶたにくのケチャップいため	豚肉	三温糖 油	ピーマン 玉葱	ケチャップ しょうゆ	19.3g
		やさいさらだ くだもの			人参 きゅうり キャベツ くだもの	酢 マヨドレ	20.0g
		午後おやつ むぎぢゃ おかし		おかし		麦茶	1.0g

\*9日(月)、13日(金)、23日(月)、27日(金)は主食はいりません。

11日(水)、25日(水)はパンを持参してください。

\*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。

7日、14日、21日、28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。

