

2022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	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	500kcal
	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	16.8g
	30	あまなつ			甘夏		13.7g
		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	牛乳 牛乳	おかし 三温糖	桃缶 みかん缶 バイン缶	寒天	1.6g
火	3	まーぼーどつふ	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	588kcal
	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	22.9g
	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	21.3g
		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		1.9g
水	4	さけのほいるやき	甘塩鮭		人参 玉葱 えのき茸		425kcal
	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	24.0g
		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	10.8g
		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	1.1g
木	5	にくじゃが	豚肉	じゃがいも 三温糖	人参 玉葱 えのき茸	しょうゆ	485kcal
	19	こまつなのなつとうあえ	納豆 かつお節		小松菜	しょうゆ	19.2g
		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	14.3g
		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		1.5g
金	6	かれいのてりやき	カレイ	三温糖		しょうゆ	556kcal
	20	ちゅうかサラダ	味噌	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	23.4g
		じゃがいものみそしる あまなつ	牛乳	じゃがいも	しめじ 長ねぎ 小松菜 甘夏	昆布 煮干し	15.4g
		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	牛乳 卵	おかし 小麦粉 三温糖 油		B.P	2.4g
土	7	バターロールパン ぎゅうにゅう	牛乳	バターロールパン		しょうゆ	433kcal
	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	16.8g
		ブロッコリーのおかかあえ くだもの	かつお節		ブロッコリー くだもの	しょうゆ	17.6g
		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	0.6g
月	9	9日：こいのぼりごはん 23日：まぜごはん	豚挽肉	米 三温糖	人参 乾椎茸 ほうれん草	しょうゆ	542kcal
	23	たけのこのとき	かつお節	三温糖	筍	しょうゆ	20.8g
		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	12.3g 2.0g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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 23日：ぎゅうにゅう しんじゃがのふかしいも	牛乳 牛乳	おかし かしわもち じゃがいも	清見オレンジ		433kcal 18.0g 11.9g 1.9g
火	10	メカジキのにつけ	メカジキ	三温糖		しょうゆ	484kcal
	24	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	20.0g
		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	16.9g
		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		1.3g
水	11	コッペパン にくだんごに	豚挽肉 卵	コッペパン 片栗粉 三温糖 片栗粉	玉葱	しょうゆ	533kcal
	25	キャベツとツナサラダ	ツナ缶		キャベツ きゅうり	マヨドレ 酢	22.8g
		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	15.5g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ 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 のり	1.8g
木	12	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	594kcal
	26	じゃがいもとやさいのにももの	豚挽肉	じゃがいも 三温糖	人参 さやえんどう	しょうゆ	24.7g
		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	21.4g
		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	牛乳 牛乳	おかし おかし	りんご		2.1g
金	13	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	489kcal
	27	こまつなのおかかあえ	かつお節		小松菜	しょうゆ	20.9g
		あまなつ			甘夏		13.7g
		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 きなこだんご	牛乳 牛乳 きな粉	おかし 上新粉 三温糖		塩	1.5g
土	14	バターロールパン ぎゅうにゅう	牛乳	バターロールパン		しょうゆ	484kcal
	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	20.5g
		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	21.0g
		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	0.9g

*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。

