

# 2018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 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	
			血や肉になる	カや体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	蛋白質脂質塩分	
月	14	にくどんぶり かぶときゅうりのしおもみ きゃべつとわかめのみそしる	豚肉	三温糖 油	玉葱 人参 かぶ きゅうり キャベツ えのき	しらたき しょうゆ 塩 昆布 ワカメ	454kcal 21.2g 17.8g	
	28	あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう どーなつ	みそ 牛乳 卵	じゃがいも 小麦粉 三温糖 油	あまなつ	ベーキングパウダー	1.8g	
火	1	なまさけのみそに	さけ みそ	三温糖	アスパラ きゅうり	しょうゆ	394kcal	
	15 29	あすばらときゅうりのごまあえ ちんげんさいのすーぷ 午後おやつ よーぐると りんご おかし	いりごま 三温糖 ヨーグルト	おかし	チンゲン菜 えのき 人参 玉葱 りんご	鯉節 昆布 塩 しょうゆ	20.8g 9.9g 1.7g	
水	2	2日:こいのぼりごはん 16,30日:まぜごはん	豚挽肉 豚挽肉 卵	三温糖 油 米 三温糖 油 米	干椎茸 人参 ほうれんそう さやえんどう 人参	しょうゆ しょうゆ	630kcal 24.6g 16.1g 2.1g	
	16 30	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 2日:かしわもち いちご 16,30日:いちごじゃむさんと	鯉節 絹豆腐 みそ 牛乳	三温糖 かしわもち 食パン 三温糖	竹の子 小松菜 長葱 しめじ いちご いちご	ワカメ 煮干し 昆布	568kcal 24.5g 18.2g 2.4g	
木	3	なぼりたん	豚挽肉	スパゲティ	玉葱 人参 ピーマン トマト缶	ケチャップ 塩	570kcal	
	17 31	こぶきいも ころころきゅうり にらたますーぷ りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし いりざかな	卵 牛乳 いり魚	じゃがいも おかし	きゅうり にら えのき りんご	塩 鯉節 昆布 塩	23.9g 18.0g 1.7g	
金	4							
土	18	おやおえんそく:おべんとうをおねがいます。						
土	5	ばんの日(パン持参) ぎゅうにゅう とりにくのあまからいため	牛乳 鶏肉	三温糖 油	玉葱 きゅうり キャベツ 人参	しょうゆ 酢 マヨドレ	403kcal 17.7g 21.7g	
	19	やさいさらだ あまなつ 午後おやつ むぎちゃ おかし		おかし	あまなつ	麦茶	0.8g	
月	7	はるやさいかれー きゃべつのはらすあえ あまなつ	豚肉 はらす干し	じゃがいも	玉葱 人参 アスパラ キャベツ きゅうり	カレールウ ワカメ しょうゆ	471kcal 17.3g 17.5g	
	21	午後おやつ ぎゅうにゅう ふる一つかんでん おかし	牛乳	おかし 三温糖	桃缶 みかん缶 パイン缶	粉寒天	2.0g	
火	8	やきざかな じゃがいもとやさいのにももの	魚 豚挽肉	じゃがいも 三温糖	人参 さやえんどう	塩 しょうゆ	429kcal 24.2g	
	22	こまつなのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし めろん	油揚げ みそ 牛乳	おかし	小松菜 しめじ 玉葱 めろん	昆布 煮干し	16.9g 2.3g	
水	9	ばたーろーる こーんしちゅー とりにくのてりやき	バターロール 牛乳 鶏肉	じゃがいも 三温糖 油	コーン缶 クリームコーン缶 人参 玉葱 ほうれんそう	塩 しょうゆ	396kcal 21.0g	
	23	あすばらとれたすのつなさらだ 午後おやつ あまなつ ぐりんぴーすごはんのおにぎり	ツナ缶 はらす干し	米	アスパラ レタス あまなつ グリンピース	マヨドレ のり	9.9g 1.3g	
木	10	とうふのまりあげ とまとときゅうりのさらだ	木綿豆腐 鶏挽肉	片栗粉 油 三温糖	人参 椎茸 長葱 トマト きゅうり	塩 しょうゆ 酢 塩	428kcal 20.3g	
	24	ふのみそしる りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし いりざかな	麩 みそ 牛乳 いり魚	おかし	玉葱 しめじ 小松菜 りんご	ワカメ 煮干し 昆布	19.2g 2.3g	
金	11	さわらのやさいまよねーずやき きゃべつのはかりあえ	さわら	三温糖	人参 玉葱 キャベツ	マヨドレ しょうゆ ゆかり	416kcal 24.1g	
	25	わかたけすーぷ あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう ゆでそらまめ おかし	絹豆腐 牛乳	おかし	竹の子 えのき さやえんどう そら豆 あまなつ	ワカメ しょうゆ 昆布 鯉節 塩	18.3g 1.3g	
土	12	ばんの日(パン持参) ぎゅうにゅう ぶたにくのけちゃっぴいため	牛乳 豚肉	油	玉葱	ケチャップ 塩	403kcal 19.0g	
	26	ぼてとさらだ りんご 午後おやつ むぎちゃ おかし		じゃがいも 三温糖 おかし	人参 きゅうり りんご	酢 塩 麦茶	17.0g 1.0g	

\*土曜日も1日保育となりますので、三才以上児は、主食持参となります。今月は、パンを持参してください。

今月は、さやえんどう、アスパラ、たけのこ、そら豆、グリーンピースなどを取り入れました。  
こいのぼりごはんは、人参を小さな魚の形に型取り、ごはんの上に飾ります。

