

2018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	
			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	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 あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう どーなつ	豚肉 みそ	三温糖 油 じゃがいも	玉葱 人参 かぶ きゅうり きゃべつ えのき あまなつ	しらたき しょうゆ 塩 昆布 ワカメ	454kcal 21.2g 17.8g 1.8g	
	28	午後おやつ ぎゅうにゅう どーなつ	牛乳 卵	小麦粉 三温糖 油		ベーキングパウダー		
火	1	なまさけのみそに 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	さけ みそ	三温糖 いりごま 三温糖	アスパラ きゅうり チンゲン菜 えのき 人参 玉葱 りんご	しょうゆ 鯉節 昆布 塩 しょうゆ	394kcal 20.8g 9.9g 1.7g	
	15 29	2日：こいのぼりごはん 16、30日：まぜごはん 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：いちごじゃむさんど	豚挽肉 豚挽肉 卵 鯉節 絹豆腐 みそ 牛乳	三温糖 油 米 三温糖 油 米 三温糖 かしわもち 食パン 三温糖	干椎茸 人参 ほうれんそう さやえんどう 人参 竹の子 小松菜 長葱 しめじ いちご いちご	しょうゆ しょうゆ ワカメ 煮干し 昆布	630kcal 24.6g 16.1g 2.1g 568kcal 24.5g 18.2g 2.4g	
木	3	なぼりたん ころきいも 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	豚挽肉 卵	スパゲティ じゃがいも	玉葱 人参 ピーマン トマト缶 きゅうり にら えのき りんご	ケチャップ 塩 塩 鯉節 昆布 塩	570kcal 23.9g 18.0g 1.7g	
	17 31	午後おやつ ぎゅうにゅう おかし いりざかな	牛乳 いり魚	おかし				
金	4							
	18	おやこえんそく：おべんとうをおねがいます。						
土	5	ぱんのひ (パン持参) ぎゅうにゅう とりにくのあまからいため やさいさらだ あまなつ 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳 鶏肉	三温糖 油	玉葱 きゅうり キャベツ 人参 あまなつ	しょうゆ 酢 マヨドレ 麦茶	403kcal 17.7g 21.7g 0.8g	
	19	午後おやつ むぎちゃ おかし		おかし				
月	7	はるやさいかれー きゃべつしらすあえ あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう ふる一つかんでん おかし	豚肉 しらす干し	じゃがいも	玉葱 人参 アスパラ きゃべつ きゅうり あまなつ	カレーウ ワカメ しょうゆ	471kcal 17.3g 17.5g 2.0g	
	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		
火	8	やきざかな じゃがいもとやさいのにも 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	魚 豚挽肉 油揚げ みそ 牛乳	じゃがいも 三温糖 おかし	人参 さやえんどう 小松菜 しめじ 玉葱 めろん	塩 しょうゆ 昆布 煮干し	429kcal 24.2g 16.9g 2.3g	
	22	午後おやつ ぎゅうにゅう おかし めろん						
水	9	ぱんのひ (パン持参) こーんしちゅー とりにくのてりやき あすばらとれたすのつなさらだ 午後おやつ くりんびーすごはんのおにぎり あまなつ	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 マヨドレ	396kcal 21.0g 9.9g 1.3g	
	23	午後おやつ くりんびーすごはんのおにぎり あまなつ	ツナ缶 しらす干し	米	アスパラ レタス あまなつ グリンピース	のり		
木	10	とうふのまりあげ とまとときゅうりのさらだ 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	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 玉葱 しめじ 小松菜 りんご	塩 しょうゆ 酢 塩 ワカメ 煮干し 昆布	428kcal 20.3g 19.2g 2.3g	
	24	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				
金	11	さわらのやさいまよねーすやき きゃべつゆかりあえ 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	さわら	三温糖	人参 玉葱 キャベツ 竹の子 えのき さやえんどう そら豆 あまなつ	マヨドレ しょうゆ ゆかり ワカメ しょうゆ 昆布 鯉節 塩	416kcal 24.1g 18.3g 1.3g	
	25	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				
土	12	ぱんのひ (パン持参) ぎゅうにゅう ぶたにくのけちやっぶいため ぼてとさらだ りんご 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳 豚肉	油 じゃがいも 三温糖 おかし	玉葱 人参 きゅうり りんご	ケチャップ 塩 酢 塩 麦茶	403kcal 19.0g 17.0g 1.0g	
	26	午後おやつ むぎちゃ おかし						

* 9日(水)、12日(土)、19日(土)、23日(水)、26日(土) パンの日です。
 * 2日(水) 16日(水)、17日(木)、30日(水)、31日(木) は主食のご飯はいりません。
 * 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、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。

