

2018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
			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	蛋白質脂質水分
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	豚肉	三温糖 油 米	玉葱 人参 かぶ きゅうり キャベツ えのき あまなつ	しらたき しょうゆ 塩 昆布 ワカメ	569kcal 22.1g 17.5g 1.5g
	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 どーなつ	みそ 牛乳 牛乳 卵	じゃがいも おかし 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	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	しょうゆ 鰹節 昆布 塩 しょうゆ	490kcal 22.6g 10.8g 1.7g
	15	ちんげんさいのすーぷ 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ よーぐると りんご おかし	牛乳 ヨーグルト	おかし おかし	りんご		
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 米 油	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	585kcal 22.4g 14.8g 2.2g
	16	たけのこのとさに とうふのみそしる 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 2日:かしわもち いちご 16、30日:いちごじゃむさんど	鰹節 絹豆腐 みそ 牛乳 牛乳	三温糖 おかし 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 しょうゆ	525kcal 22.3g 16.6g 2.4g
木	3	なほりたん こふきいも ころころきゅうり いらたますーぷ りんご	豚挽肉	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 鰹節 昆布 塩	515kcal 21.7g 17.1g 1.5g
	17	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 いりざかな おかし	卵 牛乳 牛乳 いり魚	おかし おかし			
金	4	にざかな ほうれんそうとコーンのそてー じゃがいものみそしる あまなつ	魚	三温糖 油	ほうれんそう コーン缶 人参 玉葱 しめじ あまなつ	しょうゆ 塩 ワカメ 煮干し 昆布	550kcal 24.3g 14.4g 2.3g
	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 まかろにのきなこあえ	みそ 牛乳 牛乳	おかし おかし マカロニ きなこ 三温糖		塩	
土	5	ばたーろーる 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	牛乳 鶏肉	バターロール 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	486kcal 19.1g 22.4g 0.8g
	19	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	
月	7	はるやさいかれー きゃべつのしらすあえ あまなつ	豚肉 しらす干し	じゃがいも 米	玉葱 人参 アスパラ キャベツ きゅうり あまなつ	カレールウ ワカメ しょうゆ	681kcal 19.7g 16.9g 1.8g
	21	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 ぶるーつかんてん おかし	牛乳 牛乳	おかし 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もの こまつなのみそしる	魚 豚挽肉 油揚げ みそ	じゃがいも 三温糖	人参 さやえんどう 小松菜 しめじ 玉葱	塩 しょうゆ 昆布 煮干し	532kcal 24.1g 16.6g 2.2g
	22	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 めろん おかし	牛乳 牛乳	おかし おかし	めろん		
水	9	ばたーろーる 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	牛乳 鶏肉 ツナ缶	バターロール 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	549kcal 25.6g 15.2g 1.4g
	23	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ あまなつ ぐりんぴーすごはんのおにぎり	牛乳 牛乳	おかし おかし	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	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	519kcal 19.9g 18.2g 2.1g
	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 おかし いりざかな	麩 みそ 牛乳 牛乳 いり魚	おかし おかし			
金	11	さわらのやさいマヨネーズ焼き きゃべつのゆかりあえ わかたけすーぷ あまなつ	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	マヨドレ しょうゆ ゆかり ワカメ しょうゆ 昆布 鰹節	506kcal 22.6g 17.4g 1.3g
	25	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 おかし	絹豆腐 牛乳 牛乳	おかし おかし	あまなつ そら豆	塩 塩	
土	12	しょくばん ぎゅうにゅう ぶたにくのけちゃっぴいため ぽてとさらだ りんご	牛乳 豚肉	食パン 油	玉葱 人参 きゅうり りんご	ケチャップ 塩 酢 塩	454kcal 19.8g 17.3g 1.3g
	26	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	

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。