

2024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 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 | 13 27 | はるやさいのキーマカレー きゃべつのしらすあえ あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう ドーナツ | 豚挽肉 しらす干し 牛乳 | じゃがいも 小麦粉 三温糖 油 | 人参 玉葱 アスパラガス グリンピース トマト缶 キャベツ きゅうり 甘夏 | カレールウ ケチャップ しょうゆ B.P | 419kcal 18.0g 15.7g 1.2g |
| 火 | 14 28 | まーぼーどうふ ほうれんそうのおかかあえ わかめスープ 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな | 豚挽肉 木綿豆腐 味噌 かつお節 | 三温糖 片栗粉 ごま油 白すりごま おかし | 人参 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 玉葱 えのき茸 チンゲン菜 りんご | しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 ワカメ 塩 | 326kcal 16.4g 14.4g 1.3g |
| 水 | 1 15 29 | サワラのごまみそやき トマトときゅうりのサラダ キャベツのみそしる 午後おやつ 1日:ぎゅうにゅう おかし あまなつ 15.29日:ぎゅうにゅう じゃがちーやき あまなつ | サワラ 味噌 味噌 牛乳 牛乳 チーズ | 三温糖 白いりごま 三温糖 おかし じゃがいも 片栗粉 | トマト きゅうり キャベツ 人参 玉葱 しめじ 甘夏 甘夏 | 酢 塩 昆布 煮干し ワカメ | 353kcal 19.4g 12.3g 2.0g 386kcal 23.3g 13.0g 2.2g |
| 木 | 2 16 30 | にくじゃが こまつなのなっとうあえ わかたけスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご | 豚肉 納豆 かつお節 絹豆腐 牛乳 | じゃがいも 三温糖 おかし | 人参 玉葱 小松菜 筍 えのき茸 さやえんどう りんご | しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 しょうゆ ワカメ | 398kcal 20.3g 15.5g 1.1g |
| 金 | 3 17 31 | めかじきのにつけ はるやさいのいためもの じゃがいものみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう ゆでそらまめ あまなつ | メカジキ 無添加ベーコン 味噌 牛乳 | 三温糖 三温糖 油 じゃがいも | 人参 キャベツ アスパラガス しめじ 玉葱 小松菜 そら豆 甘夏 | しょうゆ 塩 昆布 煮干し 塩 | 340kcal 19.7g 13.1g 2.0g |
| 土 | 4 18 | パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう とりにくのあまからいため やさいのマヨサラダ くだもの 午後おやつ むぎぢゃ おかし | 牛乳 鶏肉 | パン 三温糖 油 おかし | 人参 玉葱 きゅうり キャベツ コーン缶 | しょうゆ 酢 マヨドレ 塩 麦茶 | 389kcal 18.3g 20.3g 0.9g |
| 月 | 6 20 | さばのみそに やさいのあますあえ かぶのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう しんじゃがのふかしいも あまなつ | サバ 味噌 無添加ベーコン 牛乳 | 三温糖 三温糖 じゃがいも | 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 かぶ かぶの葉 えのき茸 甘夏 | 酢 塩 昆布 鰹節 塩 塩 | 362kcal 19.5g 12.3g 1.3g |
| 火 | 7 21 | 7日:こいのぼりごはん 21日:まげごはん 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 りんご おかし | 鶏挽肉 かつお節 絹豆腐 味噌 牛乳 | 米 三温糖 三温糖 おかし | 人参 乾椎茸 ほうれん草 筍 小松菜 しめじ 玉葱 りんご | しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し | 470kcal 19.2g 14.2g 1.8g |
| 水 | 8 22 | しょくばん あまからハンバーグ キャベツとツナのサラダ コーンシチュー 午後おやつ むぎぢゃ グリンピースのおにぎり あまなつ | 豚挽肉 ツナ缶 牛乳 しらす干し | 食パン 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米 | 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 コーン缶 コーンクリーム缶 ほうれん草 グリンピース 甘夏 | しょうゆ マヨドレ 酢 塩 麦茶 塩のり | 405kcal 21.0g 11.6g 1.1g |
| 木 | 9 23 | にこみうどん こまつなのごまあえ りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし | 豚肉 油揚げ 牛乳 | うどん 白すりごま おかし | 人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 小松菜 りんご | 昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ | 568kcal 23.2g 14.4g 1.9g |
| 金 | 10 24 | かわいいのてりやき じゃがいもとやさいのもの たまねぎのみそしる 午後おやつ 10日:ぎゅうにゅう ごまだんご あまなつ 24日:ぎゅうにゅう おかし あまなつ | カレイ 豚挽肉 絹豆腐 味噌 牛乳 牛乳 | 三温糖 じゃがいも 三温糖 片栗粉 上新粉 白すりごま 三温糖 おかし | 人参 さやえんどう 玉葱 えのき茸 小松菜 甘夏 甘夏 | しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し 塩 | 555kcal 28.6g 18.1g 2.0g 427kcal 25.0g 16.0g 1.8g |
| 土 | 11 25 | パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう ふたにくのケチャップいため マカロニサラダ くだもの 午後おやつ むぎぢゃ おかし | 牛乳 豚肉 | パン 三温糖 油 マカロニ おかし | ピーマン 玉葱 人参 きゅうり | ケチャップ しょうゆ マヨドレ 酢 塩 麦茶 | 360kcal 17.3g 15.1g 0.7g |

*3才児は、4月~8月まで平日のみ主食を園で提供します。

*土曜保育は、3才児も主食持参です。

11日、18日、25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。

