

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

*7日(火)、9日(木)、21日(火)、23日(木)は主食はいりません。
 8日(水)、22日(水)はパンを持参してください。
 *土曜保育も1日保育になりますので、3才児以上児は主食を持参してください。
 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。

