

# 5月の献立表

2021年 5月

(三才未満児) つくし保育園



曜日	日	献立名	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や体温になる食品	調味料その他	栄養価
月	3 17 31	たけのこごはん 玉ねぎのみそ汁 豚肉の甘辛煮 野菜ののり和え 甘夏 ⑨牛乳 おかし ③牛乳 新じゃがのふかし芋	油揚げ 豚肉  牛乳 牛乳	筍 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜 わかめ  キャベツ きゅうり 人参 甘夏	砂糖 米 油 砂糖  おかし じゃがいも	しょうゆ 煮干し みそ しょうゆ しょうゆ のり みそ 塩	460kcal 22.8g
火	4 18	ごはん キャベツのみそ汁 さつまあげ スティックきゅうり りんご ⑨牛乳 おかし ③牛乳 おかし	油揚げ 魚すり身  牛乳 牛乳	キャベツ わかめ 玉ねぎ 人参 れんこん きゅうり りんご	米 砂糖 片栗粉 油  おかし おかし	煮干し みそ しょうゆ 塩	377kcal 19.5g
水	5 19	ごはん さやえんどうのみそ汁 豚肉のケチャップソース炒め ポテトサラダ メロン ⑨牛乳 おかし ③牛乳 切り干し大根の煮物	油揚げ 豚肉  牛乳 油揚げ	玉ねぎ さやえんどう わかめ 玉ねぎ きゅうり 人参 りんご メロン  切り干し大根 人参	米 砂糖 じゃがいも  おかし 砂糖 油	煮干し みそ ケチャップ・ソース 塩 マヨドレ しょうゆ	485kcal 21.0g
木	6 20	煮込みうどん もやしのナムル 甘夏 ⑨牛乳 おかし ③麦茶 ひじきのおにぎり	豚肉   牛乳	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ きゅうり もやし 甘夏  ひじき 人参	うどん ごま油  米 砂糖	煮干し しょうゆ 塩 塩 酢 塩 しょうゆ	478kcal 18.8g
金	7 21	食パン コーンシチュー ローストチキン 春キャベツのサラダ 甘夏 ⑨牛乳 おかし ③麦茶 よもぎだんご	牛乳 鶏もも肉  牛乳	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン缶 玉ねぎ キャベツ アスパラ 人参 甘夏	パン じゃがいも 小麦粉 バター 塩 砂糖  おかし 米	しょうゆ マヨドレ しょうゆ 鰹節	496kcal 21.4g
土	8 22	スパゲッティ キャベツのスープ ころもきゅうり 果物 ⑨麦茶 おかし ③麦茶 おかし	豚挽き肉 豆腐	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ キャベツ わかめ きゅうり りんご	スパゲッティ 油 砂糖  おかし おかし	塩 ケチャップ コンソメ しょうゆ 塩	358kcal 15.9g
月	10 24	カレーライス わかたけ煮 甘夏 ⑨牛乳 おかし ③牛乳 野菜クッキー	豚肉 牛乳  牛乳 牛乳 チーズ	人参 玉ねぎ ピーマン 筍 わかめ 甘夏  ピーマン 玉ねぎ にんじん	米 じゃがいも バター 砂糖  おかし 薄力粉 油	カレールー 塩 しょうゆ 塩	400kcal 12.7g
火	11 25	ごはん 中華スープ 魚のみそ焼き 春雨サラダ りんご ⑨牛乳 おかし ③麦茶 じゃがいもとふきの煮物	魚  牛乳 牛乳 豚肉	キャベツ しいたけ  キャベツ 人参 きゅうり りんご ふき	米 じゃがいも 砂糖 ごま 春雨 砂糖 ごま油  おかし じゃがいも 砂糖 油	コンソメ しょうゆ みそ しょうゆ 酢 しょうゆ	541kcal 25.1g
水	12 26	やしそば 豆腐のスープ ころもきゅうり 甘夏 ⑨牛乳 おかし ③麦茶 わかめのおにぎり	豚肉 豆腐  牛乳	キャベツ 人参 ピーマン しいたけ わかめ ほうれん草 きゅうり 甘夏	油 中華麺  おかし 米	ソース 塩 鰹節 しょうゆ 塩 わかめ	550kcal 21.6g
木	13 27	ごはん ふとわかめのすまし汁 ポークビーンズ かぶときゅうりの塩もみ メロン ⑨牛乳 おかし ③麦茶 ほうとうのかりんとう	豚肉  牛乳 牛乳	わかめ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 きゅうり かぶ メロン	ふ じゃがいも 砂糖  おかし ほうとう 砂糖 油	かつお節 しょうゆ 塩 塩 ケチャップ ソース 塩 しょうゆ	474kcal 19.5g
金	14 28	ごはん わかたけスープ 肉だんごのあんかけ アスパラのおかか和え メロン ⑨牛乳 おかし ③ヨーグルト おかし	油揚げ 豚・鶏挽肉 牛乳  牛乳 ヨーグルト	筍 人参 しめじ わかめ さやえんどう 玉ねぎ アスパラ 人参 メロン	米 パン粉 砂糖  おかし おかし	鰹節 しょうゆ みそ しょうゆ しょうゆ 鰹節	358kcal 20.5g
土	15 29	おにぎり みそ汁 鶏肉の甘辛煮 キャベツの和え物 果物 ⑨麦茶 おかし ③麦茶 おかし	鶏肉	玉ねぎ わかめ キャベツ 果物	米 砂糖  おかし おかし	煮干し しょうゆ 鰹節 しょうゆ	358kcal 18.6g