



5月の給食献立表



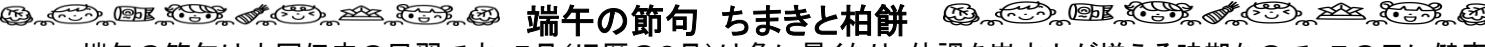
平成28年4月28日
北平田保育園

| | 日 | 曜日 | 行事 | こんだて名 | 材料とその動き | | | 0・1・2歳児 午前おやつ | 午後おやつ | エネルギー (以上児) |
|---|----|----|-----------------|--|---------------------------------|-----------------------------------|--|------------------|-----------------|---------------------------|
| | | | | | 熱と力になる(黄) | 血や肉や骨になる(赤) | 体の調子を整える(緑) | | | |
| ○ | 2 | 月 | | たけのこごはん・エビフライ 茹でキャベツ・そうめん汁 ゼリー | ごはん・油・パン粉 薄力粉・焼麩・ゼリー そうめん | 卵・のり・エビ さば節・昆布 | 孟宗・きぬさや・キャベツ 人参・えのき | りんごジュース | かしわ餅 牛乳 | E679 F18.5 P21.6食塩3.2 |
| | 6 | 金 | | クリームシチュー・ふりかけ コールスロー・野菜ジュース ジューシーフルーツ | じゃが芋・バター 油 | 鶏もも肉・牛乳 | 玉葱・人参・キャベツ・きゅうり みかん缶・野菜ジュース ジューシーフルーツ | せんべい 麦茶 | お菓子 牛乳 | E304 F10.2 P12.7食塩2.3 |
| | 7 | 土 | | 豚肉のケチャップ煮 ふりかけ・牛乳 バナナ | 油・砂糖 | 豚もも肉・牛乳 | 玉葱・人参・しめじ・バナナ | | お菓子 ジュース | E349 F144.8 P14.8食塩1.5 |
| | 9 | 月 | | 肉じゃが キャベツのごま和え みそ汁・いちご | じゃが芋・油・砂糖 ごま | 豚もも肉・ちくわ 豆腐 煮干・味噌 | 玉葱・人参・つきこん・しめじ キャベツ・きゅうり・ほうれん草 いちご | バナナ | ヨーグルト | E476 F17.3 P25.1食塩1.6 |
| | 10 | 火 | 避難訓練 | うどと豚肉の炒め物 ボイルワインナー・味付けのり みそ汁・ジューシーフルーツ | ごま油・砂糖 | 豚かた肉・わかめ ワインナー・のり 厚揚げ・煮干・味噌 | うど・もやし・椎茸・しらたき にんにく ジューシーフルーツ | いちご | ★ジャムサンド 牛乳 | E487 F23.9 P24.1食塩2.9 |
| | 11 | 水 | | コーンコロッケ・ゆかり ミックスキャベツ・みそ汁 みかんゼリー | じゃが芋・薄力粉 パン粉・油 ゼリー | 豚ひき肉・卵 豆腐 煮干・味噌 | 玉葱・人参・コーン キャベツ・きゅうり・小松菜 | バナナ | ★フルーチェ | E355 F9.1 P14.0食塩3.0 |
| | 12 | 木 | 野菜の苗植え | サーモン焼き ふきの煮物・すまし汁 いちご | 油・砂糖・焼麩 | 鮭・さつま揚げ 豆腐・さば節 昆布 | ふき・人参・つきこん ほうれん草 いちご | ビスケット 麦茶 | ★じやがいも餅 牛乳 | E328 F13.8 P19.0食塩1.9 |
| | 13 | 金 | | ハッシュドポーク パインサラダ・牛乳 ジューシーフルーツ | バター・生クリーム 油 | 豚もも肉・牛乳 | 玉葱・人参・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・パイン缶 ジューシーフルーツ | ★かばちゃの甘煮 麦茶 | お菓子 スプロン | E350 F19.3 P16.6食塩1.4 |
| | 14 | 土 | | 豚丼風煮 牛乳 バナナ | 砂糖 | 豚かた肉・牛乳 | 玉葱・しらたき・人参 椎茸・生姜・バナナ | | お菓子 ジュース | E444 F16.0 P21.7食塩2.6 |
| | 16 | 月 | | スペイシーチキン 春雨と炒り卵のナムル ジューシーフルーツ | 片栗粉・油 春雨・砂糖・ごま油 | 鶏もも肉・ハム 卵・厚揚げ 煮干・味噌 | にんにく・もやし・きゅうり キャベツ ジューシーフルーツ | ゼリー | ミニパン 牛乳 | E350 F19.3 P16.6食塩1.4 |
| | 17 | 火 | 眼科検診 | 豚肉の味噌炒め 和え物・ふりかけ みそ汁・バナナ | 片栗粉・油 砂糖・ごま・ごま油 じゃが芋 | 豚もも肉 | 人参・もやし・きゅうり 小松菜・バナナ | 野菜ジュース | ★チーズおにぎり 牛乳 | E378 F17.0 P18.6食塩1.6 |
| | 18 | 水 | スイミング ばら組懇談会 | ポークカレー ドレッシングサラダ・牛乳 ジューシーフルーツ | じゃが芋・バター 油 | 豚もも肉・牛乳 | 人参・玉葱・キャベツ きゅうり・みかん缶・パイン缶 ジューシーフルーツ | いちご | ★フルーツポンチ | E417 F18.4 P18.6食塩2.2 |
| | 19 | 木 | | にらます マカロニサラダ 孟宗汁・いちご | マカロニ マヨネーズ | ます・厚揚げ 煮干・味噌 | ニラ・もやし・きゅうり・人参 キャベツ・コーン・孟宗 椎茸・いちご | バナナ | ★うどんのあんかけ 麦茶 | E347 F14.9 P22.9食塩3.4 |
| | 20 | 金 | 納付書 酒田祭り | 麻婆豆腐・華風和え わかめスープ バナナ | 砂糖・油・片栗粉 ごま油・ごま | 豆腐・豚ひき肉 味噌・ハム・わかめ エビ | 葱・人参・椎茸・生姜・にんにく もやし・きゅうり・玉葱 バナナ | | お菓子 ジュース | E261 F23.9 P24.1食塩1.6 |
| | 21 | 土 | | 親子煮 牛乳 バナナ | 焼麩・砂糖 | 鶏もも肉・卵 かまぼこ・昆布 牛乳 | 玉葱・人参・椎茸・バナナ | | お菓子 ジュース | E351 F13.9 P16.9食塩1.6 |
| | 23 | 月 | | チキン竜田 アスパラサラダ・春雨スープ バナナ | 片栗粉・油 マヨネーズ・春雨 ごま油 | 鶏もも肉 豆腐 | 生姜・アスパラ・キャベツ 人参・コーン・椎茸 チンゲン菜・バナナ | ★さつま芋の甘煮 麦茶 | ゼリー | E418 F13.3 P19.4食塩2.0 |
| ○ | 24 | 火 | 誕生会 | ミートソーススパゲティ コンソメスープ フルーチェアラモード | スパゲティ・油 小麦粉 | 豚ひき肉・牛乳 粉チーズ・卵 | 玉葱・人参・しめじ パセリ・みかん缶 | 野菜ジュース | ★ケーキ 麦茶 | |
| | 25 | 水 | バス代振替日 | 赤魚の甘辛揚げ ふきの炒め煮・みそ汁 いちご | 片栗粉・油・砂糖 | 赤魚・さつま揚げ 昆布・豆腐 煮干・味噌 | フキ・人参・つきこん・しめじ ほうれん草・いちご | せんべい 麦茶 | ★ステイックパイ 牛乳 | E355 F15.6 P18.5食塩2.6 |
| | 26 | 木 | | 五目ハンバーグ 二色浸し・みそ汁 ジューシーフルーツ | パン粉・油 | 豚ひき肉・卵・チー わかめ 煮干・味噌 | 人参・玉葱・コーン 小松菜・もやし ジューシーフルーツ | ヨーグルト | ★みたらし団子 牛乳 | E404 F22.2 P19.6食塩2.2 |
| | 27 | 金 | | さばの味噌焼き すき昆布煮・にら玉汁 いちご | 油・片栗粉 | さば・味噌・昆布 うずら卵・豆腐・卵 豚もも肉 | しらたき・人参・ニラ・椎茸 いちご | バナナ | お菓子 ジュース | E436 F19.7 P23.5食塩2.0 |
| | 28 | 土 | 親子遠足 | ぶどうジュース | | | | | | |
| | 30 | 月 | ゆり組懇談会 | 照り焼きチキン スパゲティサラダ 孟宗汁・いちご | 砂糖・油・スパゲティ マヨネーズ | 鶏もも肉・ハム 厚揚げ 煮干・味噌 | 生姜・にんにく・きゅうり キャベツ・人参・コーン 孟宗・椎茸・いちご | ゼリー | ★蒸かし芋 牛乳 | E413 F20.8 P22.6食塩2.4 |
| | 31 | 火 | 遠足代集金 | 五目卵焼き お浸し・チーズ納豆 みそ汁・バナナ | 油・砂糖 | 卵・鶏ひき肉 納豆・チーズ・豆腐 煮干・味噌 | 人参・椎茸・葱・もやし ほうれん草・えのき バナナ | ジューシーフルーツ | ★ヨーグルトパフェ | E385 F16.3 P22.2食塩2.3 |

○お弁当のいらない日

※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。ご了承ください。

★手作りおやつの日



端午の節句は中国伝来の風習です。5月(旧暦の6月)は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期なので、この日に健康を祈願していました。

端午の節句の食べ物には、ちまきや柏餅があります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、柏餅は日本独自の風習です。柏は新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を葉に巻いて食べる風習が生まれたと言われています。

今月2日は、こどもの日の行事食として、柏餅をいただきます。お家でも話題にしていただき、子どもの成長をお祝いしましょう。

