



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	材料とその働き			0・1・2歳児	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)	午前おやつ		
○	2	月	たけのごはん・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 うどんと豚肉の炒め物 ポイルウイナー・味付けのり みそ汁・ジュシーフルーツ	ごま油・砂糖	豚かた肉・わかめ ウイナー・のり 厚揚げ・煮干・味噌	うどん・もやし・椎茸・しらたき にんにく ジュシーフルーツ	いちご	★ジャムサンド 牛乳	E487 F23.9 P24.1食塩2.9
	11	水	コーンコロッセ・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	★じゃがいも餅 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 ジュシーフルーツ	★かぼちゃの甘煮 麦茶	お菓子 スポロン	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	スパイシーチキン 春雨と炒り卵のナムル ジュシーフルーツ	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 煮干・味噌	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	★スティックパイ 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 ちまきと柏餅

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たのです。

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。お家でも話題にさせていただき、子どもの成長をお祝いしましょう。

