



5月の給食献立表



平成30年4月25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)			
	1	火		クリームシチュー・ふりかけ コールスロー・野菜ジュース オレンジ	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 オレンジ	バナナ	★しらすトースト 牛乳	E428 F9.7 P12.3食塩1.9
○	2	水	端午の節句 献立	たけのこご飯・エビフライ 茹でキャベツ・ふきながし汁 みかんゼリー	ごはん・油・小麦粉 パン粉・そうめん 焼麩・ゼリー	薄揚げ・エビ・卵 さば節・昆布 鶏もも肉	孟宗・人参・しらたき・キャベツ えのき	いちご	かしわ餅 牛乳	E649 F21.1 P19.8食塩2.7
	7	月		親子煮 アスパラサラダ みそ汁・バナナ	砂糖 マヨネーズ じゃが芋	鶏もも肉 かまぼこ・昆布 味噌・煮干し	玉葱・人参・椎茸・アスパラ キャベツ・コーン・小松菜 バナナ	ぶどうジュース	お菓子 ☆ぶどうジュース	E493 F16.1 P14.7食塩2.3
	8	火	避難訓練	ハッシュドポーク・ふりかけ ドレッシングサラダ 野菜ジュース・フルーツポンチ	バター・油 砂糖	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・野菜ジュース パイン缶・バナナ・みかん缶	マンナビスケット 麦茶	★お豆腐だんご 牛乳	E449 F16.7 P15.7食塩2.4
	9	水	スイミング	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・炒りごま	豆腐・豚ひき肉 ごま油・わかめ エビ	葱・人参・椎茸・生姜・にんにく 味噌・ハム・わかめ 玉葱・バナナ	ステイック野菜	★ヨーグルトパフェ	E264 F10.5 P17.0食塩1.8
●	10	木		マスコロッケ・ゆかり ミックスキャベツ・みそ汁 ジューシーフルーツ	じゃが芋・薄力粉 パン粉・油	ます・チーズ・卵 わかめ・豆腐 煮干・味噌	玉葱・人参・コーン キャベツ・きゅうり・トマト ジューシーフルーツ	かぼちゃの甘煮 麦茶	★むきそば風	
	11	金		うどと豚肉の炒め物 ポークシュウマイ・味付けのり みそ汁・いちご	ごま油・砂糖 シュウマイの皮	豚かた肉・わかめ 豚ひき肉・のり 厚揚げ・煮干・味噌	うど・もやし・椎茸・しらたき 小松菜・にんにく いちご	バナナ	ごませんべい 牛乳	E432 F22.0 P21.2食塩2.2
	12	土		豚肉のケチャップ煮 みそ汁・ふりかけ バナナ	じゃが芋・油 砂糖	豚もも肉 味噌・煮干し 豆腐・わかめ	玉葱・ピーマン・人参・しめじ バナナ		お菓子 牛乳	E421 F14.8 P15.2食塩1.4
	14	月		肉じゃが キャベツのごま酢和え みそ汁・バナナ	じゃが芋・油 砂糖 炒りごま	豚もも肉・昆布 ちくわ・豆腐 味噌・煮干し	玉葱・しらたき・人参・しめじ キャベツ・きゅうり・ほうれん草 バナナ	みかんジュース	ベジたべる ☆みかんジュース	E429 F13.1 P13.6食塩0.5
	15	火		スペイシーチキン 春雨と炒り卵のナムル・みそ汁 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・生姜・もやし きゅうり・キャベツ ジューシーフルーツ	フルーツゼリー	★そら豆キッシュ 牛乳	E375 F18.6 P18.7食塩2.0
	16	水	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	バナナ	★チーズおにぎり 麦茶	E380 F15.3 P16.2食塩1.9
	17	木	ばら組懇談会	五目ハンバーグ 二色浸し・みそ汁 オレンジ	パン粉・油	豚ひき肉・チーズ 厚揚げ・わかめ 煮干・味噌・卵	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	★あんかけうどん	E406 F22.9 P17.3食塩2.4
	18	金	眼科検診 納付書 酒田祭り献立	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 ハム	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	ビスコ 麦茶	うずまきソフト	E410 F18.9 P23.0食塩3.1
	19	土		豚丼風 みそ汁 バナナ	砂糖	豚かた肉 厚揚げ・わかめ 味噌・煮干し	玉葱・しらたき・人参・椎茸 バナナ		お菓子 ジュース	E340 F13.4 P13.2食塩1.2
	21	月		チキン竜田 アスパラのおかか和え 春雨スープ・バナナ	片栗粉・油 春雨 ごま油	鶏もも肉 かつお節・豆腐	アスパラ・キャベツ・人参 コーン・椎茸・チンゲン菜 バナナ	フルーツゼリー	味噌パン 牛乳	E321 F10.3 P15.1食塩1.1
	22	火		白身魚の洋風揚げ 根菜ひじきサラダ コンソメスープ・オレンジ	パン粉・薄力粉 油・じゃが芋	たら・粉チーズ ちくわ	にんにく・パセリ・キャベツ ほうれん草・玉葱・人参 コーン・セロリ・いちご	さつまいもマッシュ	★ステイックパイ 麦茶	E380 F15.3 P16.2食塩1.9
○	23	水	園外保育	詰め合わせお弁当 牛乳	ごはん 油・パン粉 薄力粉	鮭・チーズ 鶏もも肉 牛乳	ブロッコリー・トマト・コーン 人参・きゅうり いちご	ビスコ 麦茶	★サイダーゼリー	
○	24	木	誕生会	ミートソーススパゲティ フルーチェアラモード 野菜ジュース	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	バナナ	★ケー 麦茶	
	25	金	バス代振替日	さばの味噌焼き すき昆布煮・ニラ玉汁 いちご	油・片栗粉 砂糖	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	オレンジ	源氏パイ 牛乳	E615 F17.5 P25.4食塩2.8
	26	土		コーンシチュー 野菜ジュース バナナ	バター	鶏もも肉 牛乳	玉葱・人参・コーン バナナ		お菓子 牛乳	E341 F10.5 P12.1食塩1.7
	28	月		五目卵焼き お浸し・チーズ納豆 みそ汁・バナナ	砂糖・焼麩 油	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	りんごジュース	星食べよ ☆りんごジュース	E366 F16.5 P21.7食塩2.3
	29	火	内科検診	鰯のカレーあんかけ ボイルワインナー・たまごスープ ジューシーフルーツ	片栗粉・油	さわら・鶏ひき肉 ワインナー・豆腐 わかめ・卵	玉葱・人参・椎茸・小松菜 葱・ジューシーフルーツ	バナナ	★よもぎケー 牛乳	E424 F23.1 P21.3食塩1.9
	30	水	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 マヨネーズ スパゲティ	鶏もも肉・ツナ 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	プリン	★ピザトースト 牛乳	E504 F20.2 P21.0食塩1.6
	31	木		赤魚の甘辛揚げ ふきの煮物・みそ汁 バナナ	片栗粉・油 砂糖	赤魚・さつま揚げ 昆布・豆腐 煮干し・味噌	ふき・人参・つきこん・しめじ ほうれん草・バナナ	ジューシーフルーツ	★オレンジドーナツ 牛乳	E499 F15.2 P20.1食塩1.8