



5月の献立表



R3. 4. 26

北平田保育園

日	曜日	行事	献立名	材料とその働き			0・1・2歳児 午前おやつ	午後おやつ	栄養価 (以上児)
				熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
1	土		肉汁・ふりかけ 野菜ジュース・バナナ	じゃが芋・油	豚肩肉・厚揚げ 煮干し・味噌	人参・ごぼう・しめじ 葱・野菜ジュース・バナナ		お菓子 牛乳	E: 400 P: 18.1 F: 19.1 食塩: 1.8
6	木		筍ごはん・エビフライ 茹でキャベツ・トマト ふきながし汁・ゼリー	ご飯・パン粉 そうめん・油 砂糖・ゼリー	薄揚げ・エビ 昆布・さば節	孟宗・しらたき・キャベツ トマト・椎茸	バナナ	かしわ餅 牛乳	
7	金	避難訓練	赤魚の甘辛揚げ・みそ汁 ふきの炒め物 ジュシーフルーツ	片栗粉・油 砂糖	赤魚・さつま揚げ 豆腐・昆布 煮干し・味噌	ふき・人参・つきこん しめじ・ほうれん草 ジュシーフルーツ	りんごジュース	ぱりんこ ☆りんごジュース	E: 402 P: 17.9 F: 19.7 食塩: 2.6
8	土		コーンシチュー・バナナ ふりかけ・野菜ジュース	じゃが芋・油	鶏もも肉・牛乳	玉葱・人参・しめじ 野菜ジュース・バナナ		お菓子 牛乳	E: 321 P: 12.6 F: 10.4 食塩: 2.0
10	月		豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁・バナナ	じゃが芋・油 マヨネーズ 焼酎・砂糖	豚肩肉・煮干し 味噌	ピーマン・玉葱・きゅうり 人参・みかん・えのき 小松菜・バナナ	ジュシーフルーツ	ベジたべる 牛乳	E: 372 P: 16.3 F: 17.9 食塩: 1.8
11	火	内科検診 (13:00~)	コロケ・茹でアスパラ トマト・ゆかり みそ汁・オレンジ	じゃが芋 薄力粉 パン粉・油	豚ひき肉・卵 わかめ・豆腐 煮干し・味噌	玉葱・人参・アスパラ トマト・オレンジ	ぶどうジュース	★フルーチェ	E: 431 P: 16.0 F: 15.5 食塩: 2.6
12	水		さわらの幽庵焼き ごま和え・卵スープ ジュシーフルーツ	すりごま 砂糖・油	さわら・卵・鶏がら	ほうれん草・もやし 玉葱・椎茸・人参 ジュシーフルーツ	粉ふきいも 麦茶	★もちもちドーナツ 牛乳	E: 324 P: 16.9 F: 14.5 食塩: 1.7
13	木	野菜の苗植え	ご飯・シュウマイ うどと豚肉の炒め物 みそ汁・ゼリー	ご飯・ゼリー じゃが芋・油 シュウマイの皮	豚肩肉・エビ 煮干し・味噌	うど・もやし・人参 椎茸・しらたき にんにく・小松菜	オレンジ	★白玉ポンチ	E: 477 P: 23.1 F: 23.9 食塩: 2.7
14	金	眼科検診 (15:00~)	麻婆豆腐・華風和え わかめスープ・オレンジ	片栗粉・ごま油 炒りごま・砂糖	豆腐・豚挽肉・ハム わかめ・鶏がら	葱・人参・椎茸・にんにく もやし・きゅうり・玉葱 オレンジ	バナナ	バウムクーヘン 牛乳	E: 419 P: 14.4 F: 23.0 食塩: 1.9
15	土		豚肉のケチャップ煮 ふりかけ・みそ汁 バナナ	じゃが芋・油 砂糖	豚もも肉・わかめ 煮干し・味噌	玉葱・ピーマン・人参 しめじ・バナナ		お菓子 牛乳	E: 345 P: 14.9 F: 14.8 食塩: 1.4
17	月		照り焼きチキン・みそ汁 マカロニサラダ ジュシーフルーツ	マカロニ・油 マヨネーズ	鶏もも肉・厚揚げ 煮干し・味噌	きゅうり・キャベツ・人参 小松菜・椎茸・生姜 ジュシーフルーツ	スポロン	おととと ☆スポロン	E: 282 P: 16.9 F: 12.3 食塩: 1.6
18	火		豆腐団子の甘酢あんかけ おかか和え・バナナ わかめスープ	片栗粉・春雨 油・砂糖	鶏ひき肉・かつお節 豆腐・わかめ 卵・鶏がら	葱・孟宗・生姜・人参 チンゲン菜・コーン バナナ	オレンジ	★フレッシュ苺クッキー 牛乳	E: 405 P: 15.0 F: 20.0 食塩: 1.8
19	水		カレーライス・野菜ジュース ドレッシングサラダ ジュシーフルーツ	ご飯・油 じゃが芋	豚もも肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・野菜ジュース パイン・ジュシーフルーツ	星たべよ 麦茶	★ホットケーキ 牛乳	E: 384 P: 15.2 F: 16.2 食塩: 1.9
20	木	酒田祭り	にらます・孟宗汁 あんかけうどん・ゼリー	うどん・片栗粉 ゼリー・砂糖	ます・卵・なると 厚揚げ・煮干し 味噌	にら・もやし・ほうれん草 椎茸・孟宗	りんごジュース	★デザートバナナ	E: 438 P: 25.3 F: 14.3 食塩: 3.6
21	金		親子煮・ナムル みそ汁・オレンジ	ごま油・焼酎 砂糖	鶏もも肉・卵 かまぼこ・昆布 煮干し・味噌	玉葱・人参・椎茸・もやし きゅうり・キャベツ えのき・オレンジ	バナナ	ばかうけせんべい ☆りんごジュース	E: 346 P: 18.6 F: 12.6 食塩: 2.5
22	土		豚丼風・みそ汁・バナナ	砂糖・油 焼き麩	豚肩肉・煮干し 味噌	玉葱・しらたき・人参 椎茸・バナナ		お菓子 牛乳	E: 271 P: 13.9 F: 14.1 食塩: 1.9
24	月		五日ハンバーグ 二色浸し・みそ汁 ジュシーフルーツ	パン粉・油	豚挽肉・チーズ 卵・わかめ 煮干し・味噌	人参・玉葱・コーン・葱 小松菜・もやし・えのき ジュシーフルーツ	バナナ	ムーンライト 牛乳	E: 334 P: 16.9 F: 17.5 食塩: 2.1
25	火		ナポリタン コンソメスープ プリンアラモード	パスタ・バター	ハム・ベーコン・エビ 粉チーズ・生クリーム 鶏がら・プリン	玉葱・人参・にんにく キャベツ・コーン マッシュルーム・みかん	オレンジ	★ケーキ 麦茶	E: 677 P: 20.2 F: 22.2 食塩: 2.3
26	水		さばの味噌焼き すき昆布煮・にら玉汁 ジュシーフルーツ	油・片栗粉 砂糖	さば・昆布・豚もも肉 味噌・うずらの卵 豆腐・卵・鶏がら	しらたき・人参・にら 椎茸・ジュシーフルーツ	スティック野菜 麦茶	★コーンマヨパン 牛乳	E: 510 P: 21.8 F: 25.3 食塩: 2.2
27	木	以上児懇談会 (年齢別も行う)	洋風卵焼き・お浸し 梅おかか納豆・みそ汁 バナナ	油	卵・ベーコン・チーズ 納豆・かつお節 厚揚げ・煮干し・味噌	玉葱・人参・マッシュルーム パプリカ・もやし・えのき ほうれん草・バナナ	りんごヨーグルト	★むぎ飯おにぎり 麦茶	E: 393 P: 20.6 F: 22.1 食塩: 2.5
28	金	集金	鶏肉のから揚げ コーンサラダ・オレンジ コンソメスープ	片栗粉・油 じゃが芋	鶏もも肉・鶏がら	生姜・キャベツ・きゅうり コーン・人参・玉葱 アスパラ・オレンジ	ぶどうジュース	サッポロポテト ☆ぶどうジュース	E: 385 P: 17.2 F: 12.4 食塩: 1.5
29	土		ハッシュドポーク ふりかけ・野菜ジュース バナナ	じゃが芋・油	豚もも肉	玉葱・人参・しめじ 野菜ジュース・バナナ		お菓子 牛乳	E: 394 P: 14.8 F: 19.5 食塩: 1.5
31	月		肉じゃが・ごまきゅうり ふりかけ・みそ汁 ジュシーフルーツ	じゃが芋・砂糖 炒りごま・油	豚もも肉・昆布 薄揚げ・煮干し 味噌	玉葱・しらたき・人参 しめじ・きゅうり・キャベツ 大根・ジュシーフルーツ	バナナ	源氏パイ 牛乳	E: 443 P: 18.6 F: 17.6 食塩: 2.4

: 完全給食の日 : 庄内浜の魚デー : お魚の日

☆未満児は牛乳 ★手作りおやつの日

※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。

E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質