５月の給食献立表

令和4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 熱と力になる	材料とその働き 血や肉や骨になる	材料とその働き 体の調子を整える	0・1・2歳児 午前おやつ	午後おやつ	栄養価 （以上児）
	2	月		麻婆豆腐 華風和え わかめスープ・オレンジ	砂糖・片栗粉 ごま油 炒りごま	豆腐・豚ひき肉 味噌・ハム わかめ・鶏ガラ	人参・椎茸・孟宗 生姜・ニンニク・もやし きゅうり・玉ねぎ・オレンジ	バナナ	おっとっと ジョア	E405 F23.1 P14.9 食塩1.9
	6	金		五目卵焼き お浸し ふきながし汁・ゼリー	砂糖 そうめん 焼き麸	卵・鶏ひき肉 サバ節・昆布 ゼリー	人参・椎茸・葱 もやし・ほうれん草・人参 えのき	ぶどうジュース	かしわ餅 （未）バームクーヘン 牛乳	
	7	土		クリームシチュー ふりかけ 白ブドウジュース・バナナ	じゃが芋 油	鶏もも肉 牛乳	玉葱・人参・しめじ 白ブドウジュース バナナ		お菓子 牛乳	E452 F11.0 P11.7 食塩1.8
	9	月	避難訓練	豚の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁・バナナ	砂糖・じゃが芋 油・焼き麸 マヨネーズ	豚肩肉・豚もも肉 煮干し・味噌	玉葱・ピーマン・生姜 きゅうり・人参・みかん缶 えのき・小松菜・バナナ	オレンジ	サッポロポテト ☆スポロン	E393 F20.4 P16.9 食塩1.6
	10	火		赤魚の甘辛揚げ ふきの炒め煮 みそ汁・ジューシーフルーツ	油・片栗粉 砂糖・じゃが芋	赤魚・さつま揚げ 昆布・豆腐 煮干し・ほうれん草	ふき・人参・つきこん しめじ・ほうれん草 ジューシーフルーツ	さつま芋の甘煮 麦茶	鯉のぼりクッキー 牛乳	E435 F18.1 P22.4 食塩3.1
	11	水	スイミング	チーズハンバーグ 二色浸し みそ汁・オレンジ	パン粉 油	豚ひき肉・牛乳 チーズ・わかめ 味噌・煮干し	人参・玉ねぎ・コーン 小松菜・もやし・えのき 葱・オレンジ	バナナ	★お好み焼き 牛乳	E321 F18.6 P16.6 食塩2.2
	12	木	野菜の苗植え	鮭おにぎり 具だくさん豚汁 ジョア・バナナ	ごはん	鮭・厚揚げ 豚肉・煮干し・味噌 のり・ジョア	大根・人参・つきこん ごぼう・葱・バナナ	野菜ジュース	★フルーツポンチ	
	13	金		照り焼きチキン マカロニサラダ みそ汁・オレンジ	砂糖・じゃが芋 油・マカロニ マヨネーズ	鶏もも肉 厚揚げ 味噌・煮干し	生姜・きゅうり キャベツ・人参 小松菜・椎茸・オレンジ	ハッピーターン 麦茶	チョイスビスケット 牛乳	E242 F10.3 P16.4 食塩1.6
	14	土		焼肉丼風 みそ汁 バナナ	砂糖	豚肩肉・豚もも肉 味噌・煮干し わかめ	玉葱・人参・ピーマン 椎茸・キャベツ・生姜 バナナ		お菓子 ジュース	E465 F13.0 P16.5 食塩1.2
	16	月		肉じゃが 野菜サラダ・チーズ納豆 みそ汁・バナナ	じゃが芋・油 砂糖・炒りごま	豚もも肉・昆布 薄揚げ・味噌・煮干し チーズ・納豆	玉葱・つきこん・玉ねぎ 人参・しめじ・キャベツ・きゅうり 大根・バナナ	オレンジ	ぱりんこ ジョア	E391 F17.5 P18.0 食塩2.4
	17	火		うどと豚肉の炒め物 シュウマイ みそ汁・ゼリー	砂糖・ごま油 シュウマイの皮 じゃが芋	豚肩肉・豚ひき肉 味噌・煮干し ゼリー	うど・もやし・人参 椎茸・しらたき・にんにく 小松菜・玉ねぎ	バナナ	しらすトースト 牛乳	E357 F12.4 P19.9 食塩2.3
	18	水	内科検診	鶏の唐揚げ コーンサラダ コンソメスープ・オレンジ	油・片栗粉	鶏もも肉 ベーコン 鶏ガラ	キャベツ・きゅうり・コーン 玉ねぎ・人参・アスパラ オレンジ	粉ふき芋 麦茶	★いちごプリン	E304 F8.8 P14.2 食塩1.3
	19	木		ポークカレー ドレッシングサラダ ミルミル・ジューシーフルーツ	じゃが芋 油	豚もも肉 牛乳 わかめ・ミルミル	人参・玉ねぎ・コーン きゅうり・キャベツ ジューシーフルーツ	バナナ	★弁慶おにぎり 麦茶	E323 F16.2 P14.5 食塩1.9
	20	金	酒田祭り	あんかけうどん にらます 孟宗汁・オレンジ	うどん 砂糖・片栗粉	ます・うずら缶 ナルト・厚揚げ 味噌・煮干し	にら・もやし・ほうれん草 孟宗・椎茸 オレンジ	りんごジュース	ばかうけ 白ブドウジュース	E472 F19.6 P26.9 食塩3.4
	21	土		プルコギ丼風 みそ汁 バナナ	春雨・焼き麸 油・炒りごま 片栗粉	豚もも肉 味噌・煮干し	玉葱・人参 ピーマン・バナナ		お菓子 ジュース	E297 F10.9 P14.1 食塩0.9
	23	月		親子煮 ナムル みそ汁・バナナ	砂糖 焼き麸 ごま油	鶏もも肉・卵 かまぼこ 味噌・煮干し	玉葱・人参・椎茸 もやし・きゅうり・キャベツ えのき・バナナ	ビスコ 麦茶	ベジたべる ジョア	E361 F13.7 P20.7 食塩2.6
	24	火	誕生会	ハンバーガー コールスロー コーンスープ・プリンアラモード	パン・油	ひき肉 牛乳 卵・プリン	キャベツ・きゅうり 人参・コーン・玉ねぎ	バナナ	ケーキ 麦茶	E672 F28.8 P22.9 食塩3.0
	25	水	バス代振替日	サバの味噌焼き すき昆布煮 すまし汁・ジューシーフルーツ	油 砂糖	サバ・味噌 昆布・豚もも肉・かつお節 うずら缶・豆腐	しらたき・人参 なめこ・葱 ジューシーフルーツ	かぼちゃの甘煮 麦茶	★ピザトースト 牛乳	E445 F23.4 P20.5 食塩2.5
	26	木	以上児懇談会	コロッケ アスパラサラダ ゆかり・みそ汁・バナナ	油・じゃが芋 薄力粉 パン粉	豚ひき肉 わかめ 味噌・煮干し	玉ねぎ・人参・アスパラ キャベツ・豆腐・ゆかり バナナ	ヤクルト	★麦飯おにぎり 麦茶	E350 F157 P14.0 食塩2.5
	27	金		チャプチェ風 トマトサラダ 中華スープ・オレンジ	片栗粉 油・ごま油 春雨・砂糖	豚もも肉 味噌・ハム 鶏ガラ	ピーマン・玉ねぎ・孟宗・生姜 ニンニク・きゅうり・トマト・コーン もやし・ほうれん草・オレンジ	ぶどうゼリー	ムーンライト 牛乳	E350 F20.1 P14.1 食塩1.8
	28	土		ハッシュドポーク 牛乳・ふりかけ バナナ	油 じゃが芋	豚もも肉 牛乳	玉葱・人参 しめじ・バナナ		お菓子 ジュース	E354 F17.5 P15.0 食塩1.5
	30	月		スパイシーグリルチキン ツナサラダ みそ汁・オレンジ	マヨネーズ	鶏もも肉 ツナ・厚揚げ 味噌・煮干し	生姜・ニンニク キャベツ・人参・チンゲン菜 オレンジ	バナナ	パナップ	E283 F16.6 P18.8 食塩1.7
	31	火		手作りさつま揚げ お浸し みそ汁・ヨーグルト	油 片栗粉	タラすり身 卵・ヨーグルト 薄揚げ・味噌・煮干し	ごぼう・人参・玉ねぎ コーン・もやし・ほうれん草 大根・葱	オレンジ	★むきそば風	E271 F12.2 P19.0 食塩2.0

:完全給食の日

:庄内浜お魚デー

:お魚の日

※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。

☆:未満児牛乳　★:手作りおやつの日

E:エネルギー　P:タンパク質

F:脂肪　食塩:塩分相当量