



# 5月の献立表



令和3年4月30日  
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄 熱や力になる食べ物	赤 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質 塩:食塩 g
1	土	シチュー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース バナナ	E 337 P 12.1 F 11.7 塩 1.7	
6	木	麻婆豆腐 華風和え わかめスープ 清美オレンジ	バナナ	ジョア せんべい	砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	豆腐 豚挽肉 味噌 ロースハム わかめ	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく もやし きゅうり 玉ねぎ 清美オレンジ バナナ	E 319 P 16.2 F 13.7 塩 1.8	
7	金	赤魚の甘辛揚げ ふきの炒め煮 みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	カルピス ヨーグルトゼリー	片栗粉 油 砂糖 つきこん	赤魚 さつま揚げ 豆腐 味噌	ふき 人参 しめじ 小松菜 バナナ	E 384 P 19.4 F 14.2 塩 2.5	
8	土	肉汁 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 つきこん	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	人参 ごぼう しめじ 長ねぎ バナナ	E 371 P 17.4 F 17.7 塩 1.4	
10	月	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 清美オレンジ	バナナ	牛乳 オレンジバナナドーナツ	砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ 麩 ホットケーキミックス	豚肉 味噌 卵 牛乳	ピーマン 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 みかん缶 えのき 小松菜 清美オレンジ バナナ	E 487 P 18.3 F 22.1 塩 1.8	
11	火	コロツケ ミックスキャベツ みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 味しらべ	じゃが芋 薄力粉 パン粉 油	豚挽肉 卵 わかめ 味噌 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし バナナ	E 325 P 14.3 F 16.6 塩 2.4	
12	水	さわらの幽庵焼き ごま和え 卵スープ 清美オレンジ	麦茶 卵ボーロ	フルーツヨーグルト	すりごま 砂糖	さわら 卵	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ ししいたけ バナナ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	E 303 塩 19.7 F 6.9 塩 1.9	
13	木	うどの豚肉の炒め煮 えびシュウマイ みそ汁 バナナ	清美オレンジ	牛乳 キャベツのカップケーキ	しらたき ごま油 砂糖 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉 えびシュウマイ 牛乳 ウィンナー チーズ	うど もやし 人参 ししいたけ にんにく 小松菜 キャベツ バナナ 清美オレンジ	E 457 P 21.2 F 22.2 塩 2.6	
14	金	照り焼きチキン マカロニサラダ みそ汁 清美オレンジ	バナナ	抹茶寒天	油 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 油揚げ 味噌	生姜 きゅうり キャベツ 人参 コーン 小松菜 ししいたけ 清美オレンジ バナナ	E 343 P 18.1 F 19.2 塩 1.7	
15	土	豚肉のケチャップ煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ バナナ	E 339 P 14.3 F 14.7 塩 1.1	
17	月	鮭のうまカレーソース お浸し みそ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 ハッピーターン	薄力粉 パン粉 油 マヨネーズ	鮭 卵 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	もやし 人参 きゅうり 長ねぎ バナナ	E 344 P 19.2 F 17.8 塩 1.7	
18	火	豆腐の鶏団子甘酢あんかけ おおか和え スープ 清美オレンジ	バナナ	牛乳 スティックパイ	片栗粉 油 砂糖 春雨	鶏挽肉 豆腐 卵 わかめ 牛乳	孟宗水煮 長ねぎ 生姜 チンゲン菜 人参 コーン 清美オレンジ バナナ	E 373 P 15.2 F 19.9 塩 1.8	
19	水	ポークカレー ドレッシングサラダ 牛乳 バナナ	ぶどうジュース	牛乳 ロアヌ	じゃが芋 油	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり パイン缶 バナナ	E 484 P 18.4 F 22.5 塩 1.7	
20	木	【酒田祭りメニュー】 にらます マカロニサラダ 孟宗汁 清美オレンジ	バナナ	麦茶 うどんのあんかけ	マカロニ うどん 片栗粉 砂糖	ます ロースハム マヨネーズ 油揚げ 味噌 なた	にら もやし ブロッコリー コーン 孟宗 ししいたけ 小松菜 清美オレンジ バナナ	E 407 P 24.8 F 10.1 塩 5.1	
21	金	親子煮 ナムル みそ汁 バナナ	麦茶 ウエハース	麦茶 笹巻	砂糖 ごま油 麩 もち米	鶏肉 卵 かまぼこ 味噌 きなこ	玉ねぎ 人参 ししいたけ グリンピース もやし きゅうり キャベツ えのき バナナ	E 270 P 15.6 F 7.1 塩 2.5	
22	土	豚丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	しらたき 砂糖	豚肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 ししいたけ グリンピース 生姜 バナナ	E 309 P 13.1 F 14.1 塩 0.8	
24	月	五目ハンバーグ 二色浸し みそ汁 バナナ	清美オレンジ	牛乳 いちごクッキー	パン粉 油 薄力粉 片栗粉	豚挽肉 チーズ 卵 わかめ 味噌 牛乳	人参 玉ねぎ コーン 小松菜 もやし えのき 長ねぎ バナナ 清美オレンジ	E 350 P 16.3 F 19.4 塩 2.2	
25	火	【誕生会メニュー】 ミートソーススパゲティ スープ ゼリー	りんごジュース	牛乳 誕生会ケーキ	スパゲティ 油	豚挽肉 粉チーズ 牛乳 ホイップクリーム	玉ねぎ 人参 にんにく ホールトマト缶 パセリ キャベツ コーン	E 637 P 23.8 F 18.4 塩 2.8	
26	水	さばの竜田揚げ 和え物 みそ汁 清美オレンジ	バナナ	牛乳 バームクーヘン	片栗粉 油	さば 豆腐 卵 牛乳	もやし 人参 キャベツ にら 干しいたけ 清美オレンジ バナナ	E 325 P 16.7 F 19.5 塩 0.9	
27	木	オムレツ お浸し チーズ納豆 みそ汁 バナナ	りんご	ジョア せんべい	油	卵 ベーコン チーズ 納豆 油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン パセリ もやし 小松菜 えのき バナナ りんご	E 415 P 21.8 F 16.2 塩 2.7	
28	金	鶏肉のから揚げ コーンサラダ コンソメスープ 清美オレンジ	バナナ	麦茶 あみがさもち	片栗粉 油 じゃが芋 もち米 砂糖 黒砂糖	鶏肉 きなこ 小豆	生姜 キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ グリーンアスパラガス 清美オレンジ バナナ	E 368 P 14.4 F 9 塩 1	
29	土	ハッシュドポーク 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース バナナ	E 401 P 15.1 F 19.4 塩 1.3	
31	月	白身魚の洋風揚げ 根菜のひじきサラダ スープ バナナ	麦茶 卵ボーロ	牛乳 よもぎクッキー	薄力粉 パン粉 油 砂糖 すりごま	たら 卵 粉チーズ バター 牛乳	れんこん ひじき 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ キャベツ セロリ バナナ	E 436 P 17.4 F 20.4 塩 1.6	

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。

※3歳以上児の副食(完全給食の日)は主食を含むのとおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※赤い字は完全給食の日です。 ※緑の字はカムカムの日です。 ※青い字は手作りおやつの日です。

## 子どもたちの健康を支える『給食』

食は、自然の恵みであり、食べることは生きる源。健康な生活の基本です。食は、体だけでなく、喜びや幸せといった心の豊かさにもつながるものです。給食は子どもに必要なエネルギー・栄養素(量)を補給するだけでなく、毎日の生活の中で、先生やお友達と一緒に、意欲を持って食に関わる体験を積み重ねながら、食を楽しむ、食事を楽しみ合うことをねらいとしています。

### ★おいしい給食

子どもたちに必要な栄養を届けるために、食の"おいしさ"はとても大切です。食経験の少ない子どもには、食べにくい食品や料理が多くあります。園では、いろいろな食べ物に挑戦しながら、"おいしい"と感ずることができる正しい味覚が育つように支援しています。

#### ①子どもの発達を考慮したおいしさ

嚥下機能、消化吸収を考慮して、食材の切り方や加熱方法を調節しています。

#### ②子どもが安心できる味付け

同じ食材でも、その時々によって違いがありますが、子どものために、安定した味付けを心がけています。

#### ③出来立てのおいしさ

適温で提供することでおいしさを確保！食べる時間に合わせて調理しています。

#### ④新鮮な食材のおいしさ

旬の食材はおいしさ抜群！子どもが挑戦しやすいように食材を選別しています。

