



5月の献立表



平成28年4月28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g 塩:食塩 g
2	月	たけのこご飯 ささみフライ 茹でキャベツ ふきながし汁 プリンアラモード	りんごジュース	牛乳 かしわもち	米 油 とうもろこし 砂糖 小麦粉 パン粉	ささみ 油揚げ 牛乳	しらたき 孟宗 人参 ししいたけ キャベツ えのき いちご	E 679 P 21.6 F 18.5 塩 3.2	
6	金	クリームシチュー コールスロー 野菜ジュース ジューシーフルーツ	いちご	牛乳 星たべよ	じゃが芋 バター 油	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり みかん缶 いちご パナナ	E 304 P 12.7 F 10.2 塩 2.3	
7	土	豚肉のケチャップ煮 ふりかけ 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ バナナ	E 349 P 14.8 F 14.8 塩 1.5	
9	月	麻婆豆腐 華風和え わかめスープ いちご	みかんジュース	ジョア ハッピーターン	砂糖 油 片栗粉 ごま油 ご ま 米	豆腐 豚挽肉 エビ 味噌 ロースハム	長ねぎ 人参 生姜 にんにく きゅうり 玉ねぎ いちご	E 261 P 16 F 10.7 塩 1.6	
10	火	うどと豚肉の炒め物 味付のり ポイルウインナー みそ汁 ジューシーフルーツ	いちご	麦茶 じゃこわかめおにぎり	ごま油 砂糖 米粉 油	豚肉 ウインナー わかめ 油揚げ 味噌 牛乳 たまご 豆乳	うど もやし 人参 ししいたけ しらたき にんにく ジューシー フルーツ パナナ いちご	E 487 P 24.1 F 23.9 塩 2.9	
11	水	コーンコロツケ ミックスキャベツ ゆかり みそ汁 みかんゼリー	バナナ	牛乳 せんべい	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	豚挽肉 たまご 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ 小松菜 ジューシーフルーツ	E 434 P 16.5 F 16.5 塩 2.4	
12	木	サーモン焼き ふきの炒め煮 すまし汁 いちご	野菜ジュース	牛乳 あみがさもち	油 砂糖 麩 もち米	鮭 豆腐 さつま揚げ 牛乳 小豆	ふき水煮 人参 つきこん ほう れん草 いちご	E 328 P 11.9 F 13.8 塩 1.9	
13	金	ハッシュドポーク パインサラダ 牛乳 ジューシーフルーツ	麦茶 ビスケット	いちごヨーグルト	じゃが芋 バター 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 ジューシーフルーツ いちご	E 504 P 20.6 F 23.6 塩 2.1	
14	土	豚丼風 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しらたき ししいた け グリンピース 生姜 パナナ	E 344 P 13.3 F 13.5 塩 0.7	
16	月	スパイシーチキン 春雨と炒り卵のナムル みそ汁 ジューシーフルーツ	いちご	牛乳 よもぎケーキ	片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま 油 乾麺	鶏肉 ロースハム たまご 油揚げ 味噌 牛乳	にんにく もやし きゅうり キャベツ ジューシーフルーツ いちご	E 360 P 19.8 F 16.9 塩 2.1	
17	火	肉じゃが キャベツのごま酢和え みそ汁 バナナ	みかんジュース	牛乳 ごませんべい	じゃが芋 油 砂糖 ごま	豚肉 ちくわ 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ つきこん 人参 しめじ グリンピース キャベツ きゅう り ほうれん草 パナナ	E 476 P 25.1 F 17.3 塩 3.1	
18	水	五目ハンバーグ 二色浸し みそ汁 ジューシーフルーツ	麦茶 マンナ	牛乳 ピザトースト	パン粉 油 食パン	豚挽肉 たまご 豆腐 チーズ わかめ 味噌 薄揚げ ロースハム 牛乳	人参 玉ねぎ コーン 小松菜 もやし ビーマン ジューシーフ ルーツ	E 404 P 19.6 F 22.2 塩 2.2	
19	木	【酒田祭りメニュー】 にらます マカロニサラダ 孟宗汁 いちご	バナナ	麦茶 うどんのあんかけ	マカロニ マヨネーズ 小麦粉 バター 乾麺 片栗粉 砂糖	マス 油揚げ 味噌 なた たまご	にら もやし 人参 コーン 孟 宗 ししいたけ ほうれん草 いち ご パナナ	E 374 P 22.9 F 14.9 塩 3.4	
20	金	肉うどん バナナ						E P F 塩	
21	土	親子煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	焼き麩 砂糖	鶏肉 たまご かまぼこ 牛 乳	玉ねぎ 人参 ししいたけ グリン ピース パナナ	E 351 P 16.9 F 13.9 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	ヨーグルト	牛乳 スティックパイ	片栗粉 油 マヨネーズ 春雨 ごま油	鶏肉 豆腐 牛乳	生姜 グリーンアスパラガス キャベツ 人参 コーン 干しい たけ チンゲン菜 パナナ	E 414 P 15.9 F 22.1 塩 1.4	
24	火	豚肉の味噌炒め 和え物 みそ汁 ふりかけ ジューシーフルーツ	いちご	牛乳 ビスケット	片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 ごま	豚肉 味噌 牛乳	人参 グリンピース もやし きゅうり 小松菜 いちご ジューシーフルーツ	E 417 P 18.6 F 18.4 塩 2.2	
25	水	赤魚の甘辛揚げ ふきの炒め煮 みそ汁 いちご	りんごジュース	牛乳 ジャムサンド	片栗粉 油 砂糖 パン	赤魚 さつま揚げ 豆腐 味 噌 牛乳	ふき水煮 人参 つきこん しめ じ ほうれん草 いちご	E 355 P 18.5 F 15.6 塩 2.6	
26	木	スープスパゲティ ゼリーアラモード	バナナ	牛乳 ケーキ	スパゲティ 油 生クリーム	ベーコン たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ いちご パナナ	E 473 P 12.7 F 17.1 塩 1.9	
27	金	さばの味噌焼き すき昆布煮 ニラ玉汁 いちご	麦茶 ビスコ	牛乳 オレンジバナナドーナツ	油 砂糖 片栗粉	さば 味噌 すき昆布 豚肉 うすらたまご 豆腐 たまご 牛乳	しらたき 人参 ニラ 干しいた け いちご	E 436 P 23.5 F 19.7 塩 2	
28	土	コーンシチュー バナナ 野菜ジュース		麦茶 菓子	じゃが芋 バター	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 クリームコーン コーン パナナ	E 395 P 12.4 F 10.1 塩 2.1	
30	月	照り焼きチキン スパゲティサラダ ふりかけ 孟宗汁 いちご	麦茶 せんべい	牛乳 ビスケット	油 砂糖 スパゲティ マヨ ネーズ	鶏肉 ロースハム たまご 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 にんにく きゅうり キャ ベツ 人参 コーン 孟宗 し しいたけ いちご	E 413 P 22.6 F 20.8 塩 2.4	
31	火	五目卵蒸し お浸し チーズ納豆 みそ汁 バナナ	麦茶 ビスケット	ヨーグルトパフェ	油 砂糖 焼き麩 生クリーム	たまご 鶏肉 納豆 チーズ 豆腐 味噌	人参 ししいたけ 長ねぎ もやし ほうれん草 えのき パナナ 白 桃缶 みかん缶	E 385 P 22.2 F 16.3 塩 2.3	

※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(完全給食の日主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※赤い字の日は完全給食でご飯はおりません。 ※緑の字の日はカムカムの日で、よく噛んで食べましょう。

※青い字の日は手作りおやつの日です。

♪ 春野菜は栄養が豊富 ♪



「食べること」の大切さ

「食べることは生きること」といわれるように、食は体を健やかに保つうえで、欠かせないものです。とくに乳幼児期は目覚ましく発育する時期で、味覚も形成されていきます。食への興味、関心を広げるきっかけはたくさんあります。園で食育活動をおこないながら、ご家庭とも連携し、食の大切さを子供達に伝えていきたいと思ひます。



春キャベツに新玉ねぎ、春に収穫する野菜は、みずみずしくやわらかいので、サラダなど生食にも適しています。たけのこや山菜など新芽を食べるものも多いです。春が旬の野菜は、これから成長するための栄養を凝縮しているため、栄養価がとても高いです。体をより活発に動かす季節、春野菜のパワーをいただきましょう。

