



5月の献立表



平成29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
1	月	クリームシチュー コールスロー 野菜ジュース バナナ	オレンジ	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 バナナ オレンジ	E 380 P 15.3 F 14.4 塩 1.7	
2	火	【端午の節句メニュー】 たけのこご飯 マグロフライ 茹キャベツ ふきながし汁 プリンアラモード	バナナ	牛乳 かしわもち	米 油 そうめん 砂糖 小麦粉 パン粉	マグロ たまご 油揚げ 牛乳	しらたき 孟宗 人参 しいたけ キャベツ えのき バナナ	E 674 P 20.6 F 19.9 塩 1.9	
6	土	豚肉のケチャップ煮 ふりかけ 野菜ジュース バナナ		麦茶 菓子	油 砂糖	豚肉	玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ バナナ	E 348 P 14.7 F 14.8 塩 1.4	
8	月	麻婆豆腐 華風和え わかめスープ バナナ	麦茶 星たべよ	牛乳 ジャムサンド	砂糖 油 片栗粉 ごま油 食 パン	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 バナナ	E 440 P 21.6 F 16.5 塩 2.4	
9	火	うどと豚肉の炒め物 ポークシュウマイ 味付のり みそ汁 いちご	バナナ	牛乳 お豆腐団子	ごま油 砂糖 米粉 油	豚肉 ポークシュウマイ わ かめ 油揚げ 味噌 牛乳 豆腐	うど もやし 人参 しいたけ しらたき にんにく いちご バ ナナ	E 490 P 25.4 F 20.6 塩 2.2	
10	水	ハッシュドポーク パインサラダ 牛乳 バナナ	野菜ジュース	飲むヨーグルト せんべい	砂糖 油	わかめ 豆腐 味噌 ヨーグ ルト	キャベツ にんじん バナナ りんご	E 494 P 18.1 F 22.8 塩 2.1	
11	木	サーモン煮 ふきの炒め煮 すまし汁 いちご	バナナ	牛乳 よもぎクッキー	油 砂糖 小麦粉 バター	鮭 豆腐 さつま揚げ 牛乳 たまご	ふき水煮 人参 つきこん ほう れん草 いちご バナナ	E 287 P 19 F 10.1 塩 1.9	
12	金	煮干しの甘辛煮 おひたし ゆかり みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 キャベツのマフィン	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 バイン缶 バナナ	E 296 P 17.1 F 11.6 塩 2.4	
13	土	豚丼風 バナナ 野菜ジュース		麦茶 菓子	砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 しらたき しい たけ グリンピース 生姜 バナナ	E 357 P 13.1 F 15.9 塩 0.6	
15	月	スパイシーチキン 春雨と炒り卵のナムル みそ汁 いちご	みかんジュース	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 いちご	E 525 P 23.1 F 24.8 塩 2.4	
16	火	肉じゃが キャベツのごま酢和え みそ汁 バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 ピザトースト	じゃが芋 油 砂糖 ごま 食 パン	豚肉 ちくわ 豆腐 味噌 牛乳 ロースハム	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 バナナ	E 476 P 25.1 F 17.3 塩 3.2	
17	水	白身魚の洋風揚げ しょうゆフレンチ コンソメスープ ゼリー	バナナ	牛乳 せんべい	小麦粉 卵 油 じゃが芋	たら たまご ちくわ 牛乳	にんにく ハセリ キャベツ ほう れん草 人参 コーン セロリ バナナ	E 379 P 16.8 F 14.4 塩 2.1	
18	木	五目ハンバーグ 二色浸し みそ汁 バナナ	麦茶 ビスコ	カルピス寒天	パン粉 油 寒天 砂糖	豚挽肉 たまご 豆腐 チー ズ わかめ 味噌 薄揚げ ロースハム	人参 玉ねぎ コーン 小松菜 もやし ビーマン バナナ	E 291 P 15.4 F 17.1 塩 2	
19	金	【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	りんごジュース	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 しいたけ ほうれん草 いち ご	E 389 P 24.4 F 16 塩 3.9	
20	土	親子煮 牛乳 野菜ジュース		麦茶 菓子	焼きそば 砂糖	鶏肉 たまご かまぼこ	玉ねぎ 人参 しいたけ グリン ピース バナナ	E 324 P 16.2 F 12.7 塩 1.5	
22	月	チキン竜田 アスパラサラダ 春雨スープ バナナ	麦茶 アスパラガス	牛乳 高野豆腐ブリッツ	片栗粉 油 マヨネーズ 春雨 ごま油 生クリーム 砂糖	鶏肉 豆腐 牛乳 高野豆腐	生姜 グリーンアスパラガス キャベツ 人参 コーン しい たけ チンゲン菜 バナナ	E 334 P 16.9 F 17.4 塩 1.3	
23	火	【お祭りバイキング】 焼きそば ポテトフライ ジュース	バナナ	アイスクリーム	中華めん 油 じゃが芋	豚肉	キャベツ にんじん もやし ビーマン バナナ	E 400 P 10 F 14 塩 2	
24	水	赤魚の甘辛揚げ ふきの炒め煮 みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	ヨーグルト (いちごソースがけ)	片栗粉 油 砂糖	赤魚 さつま揚げ 豆腐 味 噌	ふき水煮 人参 つきこん しめ じ ほうれん草 バナナ	E 358 P 20.3 F 10.5 塩 2.6	
25	木	照り焼きチキン パスタサラダ ふりかけ 孟宗汁 いちご	バナナ	牛乳 せんべい	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 しい たけ いちご バナナ	E 381 P 22.3 F 17.5 塩 2.4	
26	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 あみがさもち	油 砂糖 片栗粉 もち米 小 豆	さば 味噌 すき昆布 豚肉 うすたまご 豆腐 たまご 牛乳	しらたき 人参 ニら しいた け いちご	E 487 P 23.8 F 17.6 塩 1.9	
27	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 バナナ	E 340 P 12.1 F 10.5 塩 1.7	
29	月	鰹のカレーあんかけ ボイルウイナー たまごスープ いちご	バナナ	麦茶 ゆかりおにぎり	片栗粉 油 米	鰹 鶏挽肉 ウイナー 豆 腐 わかめ たまご	玉ねぎ 人参 しいたけ 小松菜 長ねぎ いちご バナナ	E 484 P 20.5 F 18.6 塩 2.7	
30	火	【誕生会メニュー】 スープスパゲティ ゼリーアラモード	麦茶 ビスケット	牛乳 いちごケーキ	スパゲティ 油 ホイップク リーム	ベーコン ウイナー 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン しめ じ ハセリ プロックリー いち ご	E 522 P 16.9 F 26.1 塩 1.7	
31	水	五目卵蒸し お浸し チーズ納豆 みそ汁 バナナ	みかんジュース	牛乳 クッキー	油 砂糖 焼きそば	たまご 鶏肉 納豆 チーズ 豆腐 味噌	人参 しいたけ 長ねぎ もやし ほうれん草 えのき バナナ	E 423 P 22.4 F 20.3 塩 2.2	

※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)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ございません。 ※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。

春野菜の苦い理由は？

ふきのとう、菜の花、たけのこなど、春にしか味わうことのできない食材には、独特の苦みや香りがあります。春は冬の間にたまった老廃物を体から出す時季ですが、この苦みや香りには解毒作用や抗酸化作用があるといわれています。下処理をしっかりとこない、味付けにごまやかつおぶしを用いると、苦みが緩和され、おいしさが引き立ちます。



＜ 給食のおたよりについて ＞

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

・内容は、

E:エネルギー(Kcal) P:たんぱく質(g) F:脂質(g) 塩分(g)の4項目です。

☆保育園での給食目標量(エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分)

3才未満児:エネルギー500kcal、たんぱく質13~25g、脂質11~17未満、塩分1.75g未満

3才以上児:エネルギー439kcal、たんぱく質13~28g、脂質14~22g未満、塩分2.3g未満

