



5月の献立表



平成30年4月27日

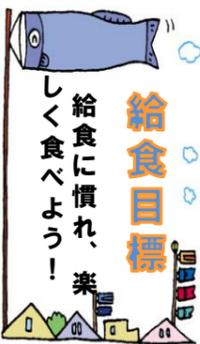
宮野浦保育園

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	火	【端午の節句メニュー】 たけのこご飯 からあげ 茹ブロッコリー ふきながし汁 ゼリー	みかんジュース	牛乳 かしわもち	米 油 そろめん 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 ししいたけ キャベツ えのき	E 546 P 21.5 F 11.6 塩 2.5	
2	水	ポークカレー ドレッシングサラダ 野菜ジュース バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 いちご	じゃが芋	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 387 P 14.6 F 17.6 塩 1.6	
7	月	親子煮 アスパラサラダ みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 スティックパイ	砂糖 じゃが芋	鶏肉 たまご かまぼこ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 ししいたけ グリン ピース グリーンアスパラガス キャベツ コーン 小松菜 バナ ナ	E 479 P 21 F 21.9 塩 2.7	
8	火	サーモン煮 和風サラダ すまし汁 いちご	バナナ	牛乳 ビスコ	油 砂糖 小麦粉 バター	鮭 豆腐 わかめ ロースハ ム 牛乳	キャベツ きゅうり えのき み かん缶 チンゲン菜 いちご バ ナナ	E 216 P 18 F 10.6 塩 1.9	
9	水	【以上児保育参観】 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	清見オレンジ	麦茶 せんべい	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 小松 菜 ジューシーフルーツ バナナ	E 337 P 17.5 F 14.1 塩 2.7	
10	木	コーンコロッセ ミックスキャベツ みそ汁 ゆかり ゼリー	バナナ	牛乳 バームクーヘン	じゃが芋 小麦粉 バン粉 油	豚挽肉 たまご わかめ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ バナナ	E 399 P 15.5 F 15.8 塩 2.1	
11	金	【魚デー】 ますのミルフィーユ風 コールスロー みそ汁 ジューシーフルーツ	野菜ジュース	牛乳 ジャムサンド	じゃが芋 マヨネーズ 油 食 パン	ます 粉チーズ 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ きゅうり みかん缶 えのき 長ねぎ ジューシーフ ルーツ	E 421 P 20.3 F 15.4 塩 1.4	
12	土	豚肉のケチャップ煮 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 365 P 14.6 F 14.8 塩 1.1	
14	月	白身魚の洋風揚げ コンソメスープ 根菜のひじきサラダ バナナ	清見オレンジ	麦茶 ゆかりおにぎり	小麦粉 バン粉 油 じゃが芋 米	たら たまご ちくわ 牛乳	にんにく 玉ねぎ キャベツ ほ うれん草 人参 コーン セロリ バナナ 清見オレンジ	E 451 P 15.7 F 12 塩 1.7	
15	火	五目ハンバーグ 二色浸し みそ汁 清見オレンジ	バナナ	牛乳 星たべよ	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 清見オレンジ バナナ	E 348 P 16.7 F 19.2 塩 2.4	
16	水	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 麩ラスク	じゃが芋 油 砂糖 ごま 麩	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	木	スパイシーチキン 春雨と炒り卵のナムル みそ汁 ゼリー	バナナ	牛乳 口アヌヌ	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 バナナ	E 415 P 18.2 F 18.7 塩 2	
18	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	野菜ジュース	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 なたと 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	E 377 P 24.6 F 15.9 塩 3.9	
19	土	豚丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ししいたけ グリン ピース バナナ	E 339 P 13.2 F 13.4 塩 0.7	
21	月	チキン竜田 アスパラサラダ 春雨スープ バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 手作り水きりヨーグルト	片栗粉 油 マヨネーズ 春雨 ごま油 砂糖	鶏肉 豆腐	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 バナナ	E 296 P 11.8 F 7.5 塩 2.5	
22	火	ハッシュドポーク パインサラダ 牛乳 ジュシーフルーツ	バナナ	牛乳 せんべい	じゃが芋 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅう り パイン缶 バナナ 清見オレ ンジ	E 534 P 18.6 F 27.2 塩 2.4	
23	水	肉じゃが キャベツのごま酢和え だしがらの甘辛風 みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 ピザトースト	じゃが芋 油 砂糖 ごま 片 栗粉 食パン	豚肉 ちくわ 豆腐 味噌 牛乳 チーズ ロースハム	玉ねぎ しらたき 人参 しめじ キャベツ きゅうり ほうれん草 ビーマン バナナ	E 466 P 24 F 16.8 塩 3.2	
24	木	麻婆豆腐 華風和え わかめスープ いちご	バナナ	牛乳 サブレ	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 牛乳	長ねぎ 人参 生姜 にんにく きゅうり 玉ねぎ バナナ いち ご	E 311 P 17.4 F 16.1 塩 2	
25	金	さばの味噌煮 すき昆布の含め煮 ニラ玉汁 バナナ	清見オレンジ	麦茶 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 うずらたまご 豆腐 たまご 牛乳	しらたき 人参 ニラ 干しいた け バナナ 清見オレンジ	E 523 P 24.2 F 17.6 塩 1.9	
26	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 バナナ	E 391 P 14.8 F 14.3 塩 1.6	
28	月	五目卵蒸し おひたし チーズ納豆 みそ汁 バナナ	みかんジュース	牛乳 せんべい	油 砂糖 麩	鶏挽肉 たまご 納豆 チーズ 豆腐 味噌 牛乳	人参 ししいたけ 長ねぎ もやし ほうれん草 えのき バナナ	E 356 P 22 F 14.9 塩 2.3	
29	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	バナナ	牛乳 手作りケーキ	スパゲティ 油 ホイップク リーム	豚挽肉 粉チーズ わかめ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく 玉ねぎ パインフルーツ ミントマト みか ん缶 いちご バナナ	E 766 P 26.1 F 33.1 塩 3.3	
30	水	照り焼きチキン マカロニサラダ 孟宗汁 バナナ	清見オレンジ	アイスクリーム	砂糖 油 マヨネーズ マカロ ニ	鶏肉 ツナ缶 油揚げ 味噌 酒粕	生姜 にんにく きゅうり キャ ベツ 人参 コーン ししいたけ 孟宗 バナナ 清見オレンジ	E 435 P 20.1 F 21.5 塩 2	
31	木	鯖のカレーあんかけ ウィンナー 卵スープ ジューシーフルーツ	麦茶 マンナ	牛乳 キャベツのマフィン	片栗粉 油 小麦粉 マヨネー ズ	鯖 ウィンナー 豆腐 わか め たまご ロースハム チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 ししいたけ 小松菜 長ねぎ キャベツ ジューシーフ ルーツ	E 402 P 21.5 F 23 塩 2.1	

※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歳以上児の朝食(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。

※赤い字は完全給食の日です。 ※緑の字はかみかみの日です。 ※青い字は手作りおやつの日です。



～ 酒田祭りにかかせない「あんかけうどん」

江戸時代、北前船によって砂糖や葛粉などの貴重品を手にして
いた酒田市の商家にとって、しっかりと甘く、とろみのあるあん
は栄華の証だったそうです。あんの量は多ければ多いほど贅
沢とされたため、たくさんのあんをこぞってかけたと言われて
います。

最近では食べる人も少なくなっているようですが、季節
の郷土食として「あんかけうどん」を食べてみてはいかがでしょうか。



★ 春野菜が苦い理由は？ ★

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期です
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、味つ
けにごまやかとおぶしを用いると、苦みが緩和され、
おいしさが引き立ちます。

