



5月の献立表



平成31年4月26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
7	火	麻婆豆腐 華風和え わかめスープ いちご	バナナ	牛乳 ロアヌ	砂糖 油 片栗粉 ごま油 ごま	豆腐 豚挽肉 エビ 味噌 ロースハム わかめ 牛乳	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 いちご バナナ	E 342 P 18.3 F 18 塩 1.9	
8	水	オムレツ おひたし 梅のおかか納豆 みそ汁 清見オレンジ	麦茶 マンナ	牛乳 お豆腐団子	油 白玉粉 砂糖	卵 ベーコン チーズ 納豆 油揚げ 味噌 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 赤パプリカ パセ リ もやし ほうれん草 えのき 清見オレンジ	E 476 P 25 F 21.3 塩 2.6	
9	木	クリームシチュー コールスロー 野菜ジュース バナナ	清見オレンジ	牛乳 いちご	じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリン ピース キャベツ きゅうり み かん缶 バナ いちご	E 367 P 15.3 F 12.7 塩 1.6	
10	金	焼きそば 浅漬け スープ いちご	バナナ	牛乳 ピザトースト	中華めん 油 食パン	豚肉 豆腐 わかめ ロース ハム チーズ 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ピーマン きゅうり いちご バ ナナ	E 488 P 24.6 F 15.6 塩 2	
11	土	豚丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 砂糖 しらたき	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 人参 しいたけ グリーンピース 生姜 バナナ	E 338 P 13.2 F 13.4 塩 0.7	
13	月	【調理の会メニュー】 ますのうまカレーソース 和え物 みそ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 せんべい	小麦粉 バン粉 マヨネーズ	ます 卵 豆腐 わかめ 味 噌 牛乳	パセリ もやし ほうれん草 人 参 えのき バナナ	E 384 P 19.5 F 15.7 塩 1.8	
14	火	スパイシーチキン 春雨と炒り卵のナムル すまし汁 清見オレンジ	麦茶 ウエハース	牛乳 ウイナーのお屋敷	片栗粉 油 砂糖 ごま油 麩	鶏肉 春雨 ロースハム 卵 ウイナー 牛乳	にんにく もやし きゅうり 小 松菜 清見オレンジ	E 441 P 19.9 F 26.1 塩 2.3	
15	水	白身魚の洋風揚げ コンソメスープ 根菜のひじきサラダ いちご	バナナ	ジョア せんべい	小麦粉 バン粉 油 砂糖 すり ごま	たら 卵	にんにく パセリ れんこん 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 いちご	E 363 P 17 F 13.3 塩 1.6	
16	木	うどと豚肉の炒め物 えびシュウマイ みそ汁	麦茶 ビスコ	麦茶 たまご寒天	ごま油 砂糖 しらたき	豚肉 えび 豆腐 味噌 卵	うど もやし 人参 しいたけ にんにく 小松菜	E 273 P 15.7 F 14.1 塩 2.5	
17	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 乾麺 片栗粉 砂糖	ます 油揚げ 味噌 なたと 卵	にら もやし 人参 コーン 孟 宗 しいたけ 小松菜 いちご	E 352 P 23.5 F 16 塩 3.5	
18	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 長ねぎ しめじ ごぼう バナナ	E 472 P 24 F 21.7 塩 1.5	
20	月	ポークカレー 牛乳 バナナ	麦茶 マンナ	麦茶 せんべい	じゃが芋 油	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース バ ナナ	E 370 P 14.5 F 14.7 塩 1.8	
21	火	鯖の幽庵焼き ごま和え 卵スープ いちご	バナナ	牛乳 キャベツのマフィン	すりごま 砂糖 ホットケーキ ミックス マヨネーズ	さわら 卵 わかめ ウィン ナー チーズ 牛乳	もやし 小松菜 人参 玉ねぎ しいたけ キャベツ いちご バ ナナ	E 320 P 19.3 F 16.1 塩 2.1	
22	水	コーンコロッセ 茹でアスパラガス ゆかり みそ汁 清見オレンジ	みかんジュース	牛乳 ビスケット	じゃが芋 小麦粉 バン粉 油	豚挽肉 卵 わかめ 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン グリーン アスパラガス 清見オレンジ	E 405 P 15.1 F 17.4 塩 2.2	
23	木	サーモン焼き ふきの炒め煮 すまし汁 バナナ	麦茶 墨たべよ	牛乳 ジャムサンド	つきこん 油 砂糖 麩 食パ ン	鮭 さつま揚げ 豆腐 牛乳	ふき 人参 ほうれん草 バナナ	E 380 P 21.9 F 10.8 塩 2.4	
24	金	鶏肉のから揚げ コーンサラダ コンソメスープ いちご	バナナ	麦茶 笹巻	じゃが芋 片栗粉 油 もち米 黒砂糖	鶏肉	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 いちご バナナ	E 265 P 11.6 F 8.5 塩 1.1	
25	土	ハッシュドポーク 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース バ ナナ	E 386 P 12.8 F 16.4 塩 2	
27	月	鶏肉のチーズピカタ みそ汁 キャベツのごま酢和え いちご	バナナ	牛乳 せんべい	小麦粉 油 砂糖 ごま じゃ が芋	鶏肉 卵 粉チーズ ちくわ 牛乳	キャベツ きゅうり ほうれん草 いちご バナナ	E 320 P 19.7 F 13.1 塩 1.7	
28	火	【誕生会メニュー】 ナポリタン スープ フルーツ盛り	麦茶 ウエハース	牛乳 手作りケーキ	スパゲティ 油 生クリーム	ロースハム ベーコン エビ わかめ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン マッ シュルーム にんにく 長ねぎ バナナ オレンジ いちご みか ん缶	E 789 P 24.1 F 40.6 塩 2.3	
29	水	さばのみそ焼き すき昆布の含め煮 ニラ玉汁 ジューシーフルーツ	バナナ	牛乳 クッキー	しらたき 油 砂糖	さば 味噌 すき昆布 豚肉 豆腐 卵 牛乳	人参 にら 干しいたけ ジュー シーフルーツ	E 389 P 19.6 F 21.9 塩 2.1	
30	木	五目ハンバーグ 二色ひたし みそ汁	野菜ジュース	麦茶 あみがさもち	パン粉 油 もち米 黒砂糖	豚挽肉 チーズ 卵 わかめ 薄揚げ 味噌 小豆	玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 もやし	E 418 P 18 F 14.7 塩 2.2	
31	金	照り焼きチキン パスタサラダ みそ汁 いちご	麦茶 マンナ	牛乳 オレンジバナナドーナツ	砂糖 油 スパゲティ ホット ケーキミックス マヨネーズ	鶏肉 ツナ缶 牛乳 卵 油 揚げ 味噌	生姜 にんにく きゅうり キャ ベツ 人参 コーン 小松菜 バ ナナ いちご	E 458 P 20.7 F 20.4 塩 1.9	

※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。 ※緑の字はカムカムの日です。 ※青い字は手作りおやつの日です。



「食べること」の大切さ

健康な心身を保つためには、1日3食、しっかり食べることが大切です。「食べることは、生きること」です。私たち人間は、教えられなくても、食べることを生きていく中で自然に習得します。しかし、ただ空腹を満たすためだけに食べるのでは、栄養バランスが悪くなってしまいます。体に必要なものをバランスよく食べることで、初めて健康を維持できるのです。ところが近年、私たちを取り巻く食事情は大きく変わり、食生活の乱れが問題になっています。大人だけでなく、子どもまでもが食生活の乱れによって健康を害するケースが増えてきています。子供の頃からいろいろな食材や料理に親しみをもってもらい、食べることの大切さ、そして食べることは生きることにつながるということを伝えていきたいですね。

～ 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。

