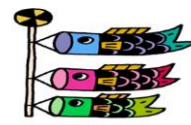




5月の献立表



令和2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g 塩:食塩 g
1	金	【端午の節句】 たけのこご飯 から揚げ 茹でブロッコリー すまし汁 ゼリー	野菜ジュース	牛乳 かしわもち	しらたき 砂糖 片栗粉 麩	海揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳	孟宗 人参 しいたけ 生姜 ブロッコリー えのき 長ねぎ	E 562 P 21.5 F 12.5 塩 2.1	
2	土	コーンシチュー 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 388 P 14.7 F 15.5 塩 1.6	
7	木	麻婆豆腐 華風和え わかめスープ バナナ	清見オレンジ	牛乳 スティックパイ	砂糖 油 片栗粉 ごま油 こ ま	豆腐 豚挽肉 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 バナナ 清美オレンジ	E 415 P 17.2 F 22.3 塩 2	
8	金	赤魚の甘辛揚げ ふきの炒め煮 みそ汁 清美オレンジ	りんご	手作りバナナヨーグルト	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 ほうれん草 清美オレンジ りんご	E 340 P 20.2 F 10.5 塩 2.6	
9	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 牛乳	人参 ごぼう しめじ 長ねぎ バナナ	E 385 P 17.3 F 16.5 塩 1.4	
11	月	照り焼きチキン パスタサラダ みそ汁 清美オレンジ	バナナ	ココアミルク せんべい	砂糖 油 スパゲティ マヨ ネーズ	鶏肉 ツナ 油揚げ 味噌	生姜 にんにく きゅうり キャ ベツ コーン 小松菜 しいたけ 清美オレンジ バナナ	E 350 P 22.5 F 12.7 塩 2	
12	火	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 ピザトースト	砂糖 油 じゃが芋 マヨネー ズ 麩 食パン	豚肉 味噌 ロースハム チーズ 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 バナナ	E 460 塩 19.3 F 23.1 塩 2.3	
13	水	さわらの幽庵焼き ごま和え 卵スープ いちご	バナナ	アイスクリーム	ずりごま 砂糖	さわら 卵	ほうれん草 もやし 人参 玉ね ぎ しいたけ いちご バナナ	E 305 P 14.2 F 16 塩 1.7	
14	木	うどの豚肉の炒め煮 えびシュウマイ みそ汁 バナナ	りんごジュース	麦茶 笹巻	しらたき ごま油 砂糖 じゃ が芋 もち米 黒砂糖	豚肉 えびシュウマイ 味噌	うど もやし 人参 しいたけ にんにく 小松菜 バナナ	E 361 P 15.5 F 13 塩 2.1	
15	金	クロquette 茹でアスパラガス みそ汁 清美オレンジ	バナナ	オレンジジュース ビスケット	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	豚挽肉 卵 わかめ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンアスパ ラガス ミニトマト 清美オレンジ バナナ	E 348 P 13.9 F 15.2 塩 2.2	
16	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 14.2 F 14.8 塩 1.1	
18	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	りんご	牛乳 バームクーヘン	小麦粉 パン粉 油 ずりごま	たら 卵 粉チーズ ひじき 牛乳	にんにく バセリ れんこん に んじん きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ キャベツ セロリー バ ナナ りんご	E 385 P 16.7 F 17.9 塩 1.6	
19	火	親子煮 ナムル みそ汁 清美オレンジ	バナナ	オレンジジュース よもぎクッキー	砂糖 ごま油 麩 小麦粉	鶏肉 卵 かまぼこ バター	玉ねぎ 人参 しいたけ グリン ピース きゅうり もやし キャ ベツ えのき よもぎ 清美オレ ンジ バナナ	E 366 P 33.3 F 17.9 塩 2.8	
20	水	【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	みかんジュース	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 なたと 卵	にら もやし ブロッコリー コーン 小松菜 いちご	E 374 P 23.7 F 13.3 塩 3.9	
21	木	豆腐の鶏団子甘酢あんかけ おなか和え わかめスープ バナナ	清美オレンジ	ココアミルク せんべい	片栗粉 油 砂糖 春雨	鶏挽肉 豆腐 卵 わかめ	孟宗 長ねぎ 生姜 チンゲン菜 人参 コーン バナナ 清美オレ ンジ	E 411 P 18.6 F 12.3 塩 2.1	
22	金	ポークカレー ドレッシングサラダ 牛乳 清美オレンジ	バナナ	麦茶 あみがさもち	じゃが芋 油 もち米 砂糖 黒砂糖	豚肉 牛乳 小豆	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり バイン缶 清美オレンジ バナナ よもぎ	E 519 P 19.3 F 17.2 塩 1.6	
23	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 しいた け グリンピース 生姜 バナナ	E 336 P 13.4 F 14.2 塩 0.8	
25	月	肉じゃがカレー風味 ごまキュウリ みそ汁 だしがらの甘辛風 バナナ	野菜ジュース	水切りヨーグルト	じゃが芋 しらたき 油 砂糖 ごま 片栗粉	豚肉 薄揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん キャベツ きゅうり 大根 バナ ナ	E 403 P 23.5 F 13.1 塩 2.9	
26	火	さばの竜田揚げ マカロニサラダ にら玉汁 いちご	バナナ	オレンジジュース ハッピーターン	片栗粉 油 マカロニ マヨ ネーズ	さば 豆腐 卵 牛乳	生姜 きゅうり 人参 コーン キャベツ にら いちご バナナ	E 397 P 17 F 23.7 塩 1.3	
27	水	【誕生会メニュー】 ミートソーススパゲティ スープ フルーツヨーグルト	麦茶 ウエハース	牛乳 手作りケーキ	スパゲティ 砂糖	豚挽肉 粉チーズ ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 にんにく ホール トマト キャベツ コーン バナ ナ みかん缶 バイン缶	E 723 P 28 F 21 塩 3.2	
28	木	鶏肉のチーズピカタ みそ汁 キャベツのごま酢和え バナナ	清美オレンジ	牛乳 ビスケット	小麦粉 油 砂糖 ごま じゃ が芋	鶏肉 卵 粉チーズ ちくわ 味噌 牛乳	キャベツ きゅうり ほうれん草 バナナ 清美オレンジ	E 330 P 20 F 12.1 塩 1.8	
29	金	五目ハンバーグ 二色浸し みそ汁 清美オレンジ	バナナ	カルピス ヨーグルトゼリー	パン粉 油	豚挽肉 チーズ 卵 わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 もやし えのき 長ねぎ 清美オ レンジ バナナ	E 356 P 18.7 F 16.7 塩 2.3	
30	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 グリーンピース バナナ	E 376 P 15.1 F 17 塩 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(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。


給食に慣れ、楽しく
食べよう！
給食目標

『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、食の大切さを子供たちに伝えていきたいと思っております。



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節を用いると、苦みが緩和され、おいしさが引き立ちます。



春野菜の苦い理由は？