



5月の献立表



令和4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 P:タンパク質 F:脂質 g	塩:食塩 g
2	月	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 ビスケット	じゃが芋 砂糖 油 マヨネーズ 麩	豚肉 牛乳	玉ねぎ ビーマン 生姜 きゅうり 人参 みかん 田 へのき 小松菜 バナナ	E 393 P 16.7 F 20.4 塩 1.6	
6	金	麻婆豆腐 華風和え わかめスープ 清美オレンジ	バナナ	麦茶 たけのこおにぎり	砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 米 もち米 しらたき	豆腐 豚挽肉 味噌 ロースハム わかめ 薄揚げ	長ねぎ 人参 干しいたけ 孟宗水煮 生姜 にんにく もやし きゅうり 玉ねぎ 清美オレンジ バナナ	E 346 P 15.8 F 14.6 塩 1.9	
7	土	クリームシチュー 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 346 P 14.3 F 15.4 塩 1.5	
9	月	照り焼きチキン マカロニサラダ みそ汁 清美オレンジ	バナナ	牛乳 しらすトースト	砂糖 油 マカロニ マヨネーズ 食パン	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 しらす干し チーズ	生姜 きゅうり キャベツ 人参 コーン 小松菜 ししいたけ 清美オレンジ バナナ	E 360 P 23.1 F 17.1 塩 2.5	
10	火	赤魚の甘辛揚げ ふきの炒め煮 みそ汁 バナナ	ジョア	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 小松菜 バナナ	E 298 P 16.9 F 10.5 塩 2.5	
11	水	五目ハンバーグ 二色浸し みそ汁 ゼリー	バナナ	牛乳 星たべよ	パン粉 油	豚挽肉 チーズ わかめ 味噌 牛乳	人参 玉ねぎ コーン こまつな もやし へのき 長ねぎ バナナ	E 370 P 16.5 F 18.7 塩 2.2	
12	木	オムレツ コールスロー コンソメスープ バナナ	野菜ジュース	牛乳 オレンジバナナドーナツ	油 ホットケーキミックス 砂糖	卵 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 赤パプリカ パセリ キャベツ グリーンアスパラガス コーン チンゲン菜 バナナ	E 397 塩 14.6 F 16.9 塩 2	
13	金	白身魚の洋風揚げ スープ 根菜のひじきサラダ 清美オレンジ	バナナ	牛乳 せんべい	小麦粉 油 すりごま 砂糖	たら 卵 粉チーズ 牛乳	にんにく れんこん ひじき 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ キャベツ セロリ 清美オレンジ バナナ	E 333 P 16.5 F 15.2 塩 1.6	
14	土	焼肉丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン ししいたけ キャベツ にんにく 生姜 バナナ	E 465 P 16.5 F 13 塩 1.2	
16	月	肉じゃがカレー風 野菜サラダ だしがらの甘辛風 バナナ	清美オレンジ	牛乳 クッキー	じゃが芋 つきこん 油 砂糖 ごま 片栗粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース キャベツ きゅうり バナナ 清美オレンジ	E 422 P 16.2 F 20.5 塩 1.7	
17	火	うどと豚肉の炒め物 えびしゅうまい みそ汁 清美オレンジ	バナナ	ジョア せんべい	ごま油 砂糖 しらたき じゃが芋	豚肉 えびしゅうまい 味噌	うど もやし 人参 ししいたけ にんにく 小松菜 清美オレンジ バナナ	E 372 P 19.9 F 13.9 塩 2.1	
18	水	鶏肉のから揚げ コーンサラダ コンソメスープ バナナ	麦茶 ウエハース	麦茶 笹巻き	片栗粉 油 じゃが芋 もち米 砂糖	鶏肉 ベーコン	生姜 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ グリーンアスパラガス バナナ	E 281 P 12.4 F 9.2 塩 1.7	
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	ジョア	うどんのあんかけ	マカロニ マヨネーズ 乾麺 砂糖 片栗粉	マス ロースハム 油揚げ 味噌 卵 なた	にら もやし ブロッコリー コーン 孟宗 ししいたけ 小松菜 いちご	E 360 P 24.3 F 13.4 塩 3.8	
20	金	ポークカレー 牛乳 バナナ	麦茶 マンナ	麦茶 菓子	じゃが芋 油	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース バナナ	E 329 P 14.1 F 14.6 塩 1.6	
21	土	ブルコギ丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 ごま 片栗粉 春雨	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく バナナ	E 297 P 14.1 F 10.9 塩 0.9	
23	月	親子煮 ナムル みそ汁 バナナ	清美オレンジ	牛乳 味しらべ	砂糖 ごま油 麩	鶏肉 卵 かまぼこ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 ししいたけ グリンピース もやし きゅうり キャベツ へのき バナナ 清美オレンジ	E 274 P 20.1 F 14.2 塩 2.8	
24	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	ぶどうジュース	牛乳 誕生会ケーキ	スパゲティ	豚挽肉 粉チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ コーン	E 714 P 27.9 F 25.1 塩 3.1	
25	水	コロッケ 茹でアスパラガス トマト みそ汁 バナナ	清美オレンジ	牛乳 スティックパイ	じゃが芋 油 小麦粉 卵 砂糖 グラニュー糖	豚挽肉 卵 わかめ 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンアスパラガス キャベツ トマト バナナ 清美オレンジ	E 411 P 15.2 F 21.4 塩 2.1	
26	木	さばの味噌焼き すき昆布煮 すまし汁 清美オレンジ	バナナ	牛乳 バームクーヘン	しらたき 油 砂糖	さば 味噌 すき昆布 豚肉 豆腐 牛乳	人参 なめこ 長ねぎ 清美オレンジ バナナ	E 300 P 18.9 F 16.2 塩 2.4	
27	金	オムレツ お浸し チーズ納豆 みそ汁 バナナ	麦茶 卵ボーロ	麦茶 あみがさもち	片栗粉 ごま油 春雨 砂糖 油 もち米 黒砂糖	豚肉 味噌 ロースハム きなこ 小豆	ビーマン 玉ねぎ 孟宗水煮 にんにく 生姜 トマト きゅうり コーン もやし チンゲン菜 よもぎ バナナ	E 342 P 15.4 F 8.9 塩 1.4	
28	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 グリンピース バナナ	E 354 P 15 F 17.5 塩 1.5	
30	月	鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ みそ汁 清美オレンジ	バナナ	牛乳 バームクーヘン	油 片栗粉 マヨネーズ	鶏肉 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳	長ねぎ りんご キャベツ きゅうり 人参 チンゲン菜 清美オレンジ バナナ	E 283 P 18.8 F 16.6 塩 1.7	
31	火	手作りさつま揚げ お浸し みそ汁 バナナ	清美オレンジ	牛乳 キャベツのケーキ	片栗粉 油 ホットケーキミックス マヨネーズ	すり身 卵 薄揚げ 味噌 牛乳 ウインナー チーズ	ごぼう 人参 玉ねぎ コーン もやし 小松菜 大根 長ねぎ キャベツ バナナ 清美オレンジ	E 343 P 19.6 F 16 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)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。



給食のおいしさ楽しさ

毎日の給食は、健康維持、発育に必要なエネルギーや栄養素(量)を補うだけではありません。子供たちは、五感をフルに移動して、新しい食べ物に挑戦し、たくさんの経験を積み重ねていく中で、健康な食べ物を「おいしい」と感じる事ができる「正しい味覚と嗜好」を獲得していきます。また、お友達と一緒に給食を楽しむ体験から子供の社会性が育ちます。

子どもに伝えたい! 給食のおいしさ

- ・バランスの良いおいしさ
- ・旬の食材のおいしさ
- ・年齢にあわせたおいしさ
- ・毎日出来立てのおいしさ
- ・空腹に食べるおいしさ
- ・安心・安全なおいしさ
- ・感謝する気持ちから生まれるおいしさ

子どもに伝えたい! 給食の楽しさ

食の楽しさは、人とのコミュニケーションから生まれます。園では、1年の様々な行事を通して、四季を感じ、日本の文化に触れる機会があります。子供たちは、お友達と一緒に食べる毎日の給食と、誕生日会や年中行事等、特別な食事を通して食の楽しさと大切さを学びます。(お正月、節分、桃の節句、端午の節句、七夕)



『食に興味をもってもらいたい!』
ぞう組さんからお手伝いして貼ってもらっています! 今日材料は何色かなあ?



給食室前に展示しております