



5月の献立表



令和5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	豚肉のカレーソテー みそ汁 コーンチーズポテト オレンジ	りんごジュース	牛乳 バリバリ餃子	油 ジャガイモ 餃子の皮 グラニュー糖 オリーブ油	豚肉 粉チーズ 油揚げ 味噌 牛乳	ピーマン 玉ねぎ 生姜 にんにく コーン 小松菜 しいたけ オレンジ	E 297 F 10.4	P 18.6 塩 1.6
2	火	【端午の節句メニュー】 たけのこご飯 から揚げ すまし汁 茹でブロッコリーゼリー	バナナ	アイスクリーム	米 しらたき 砂糖 片栗粉 油 麩	薄揚げ 鶏肉 豆腐	孟宗 人参 しいたけ 生姜 ブロッコリー えのき 長ねぎ バナナ	E 507 F 15	P 19.1 塩 2.1
6	土	ブルコギ丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	春雨 油 ごま 片栗粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし にんにく バナナ	E 301 F 11.9	P 14 塩 1
8	月	親子煮 ナムル みそ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 曇たべよ	砂糖 ごま油 麩	鶏肉 卵 かまぼこ 味噌 牛乳	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 バナナ	E 313 F 13.2	P 20.1 塩 2.7
9	火	赤魚の甘辛揚げ ふきの炒め煮 みそ汁 オレンジ	バナナ	ジョア ビスケット	片栗粉 油 つきこん 砂糖	赤魚 さつま揚げ 豆腐 味噌	ふき 人参 しめじ 小松菜 オレンジ バナナ	E 332 F 11.5	P 17.8 塩 2.4
10	水	根菜バーグ 二色浸し みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 手作りよもぎクッキー	パン粉 油 砂糖 薄力粉	豚挽肉 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳 バター 卵	玉ねぎ れんこん 人参 ごぼう 小松菜 もやし バナナ	E 407 F 22.2	P 19.1 塩 1.9
11	木	豆腐の五目煮 焼餃子 中華スープ オレンジ	バナナ	牛乳 せんべい	油 片栗粉 ごま油	豆腐 餃子 卵 牛乳	人参 しめじ 長ねぎ 小松菜 チンゲン菜 オレンジ バナナ	E 440 F 13.9	塩 15.4 塩 1.4
12	金	【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 油	豚挽肉 わかめ 豆腐 生クリーム	玉ねぎ 人参 にんにく ホールトマト パセリ ブロッコリー ミントマト	E 617 F 19.5	P 26.6 塩 2.9
13	土	すき焼き風煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	しらたき 砂糖 油	豚肉 豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ しいたけ バナナ	E 282 F 12.1	P 14.7 塩 1.2
15	月	鶏肉のさっぱり煮 和え物 チーズ納豆 みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 味しらべ	砂糖	鶏肉 チーズ 納豆 味噌 牛乳	もやし 人参 キャベツ 大根 玉ねぎ オレンジ バナナ	E 191 F 11.8	P 18.2 塩 2.1
16	火	さばの味噌焼き すき昆布煮 すまし汁 バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 コーンチーストースト	しらたき 油 砂糖 食パン マヨネーズ	さば 味噌 すき昆布 豚肉 豆腐 牛乳 チーズ	人参 なめこ 長ねぎ コーン バナナ	E 420 F 20.9	P 20.4 塩 2.7
17	水	コロッケ 茹でアスパラガス トマト ゆかり みそ汁ゼリー	バナナ	牛乳 せんべい	ジャガイモ 油 薄力粉 パン粉	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 トマト バナナ	E 436 F 17.5	P 14.5 塩 2.6
18	木	五目卵蒸し 三色和え 具たくさん汁 バナナ	ジョア	牛乳 クッキー	油 砂糖 ジャガイモ	豚挽肉 卵 かまぼこ 豆腐 味噌 牛乳	人参 しいたけ 長ねぎ キャベツ ごぼう バナナ	E 332 F 17.2	P 17.8 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 バナナ	麦茶 ウエハース	麦茶 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 なた	にら もやし ブロッコリー コーン 孟宗 しいたけ バナナ	E 379 F 13.4	P 23.9 塩 3.7
20	土	酒田祭り 						E F	P 塩
22	月	うどと豚肉の炒め物 えびしゅうまい みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 せんべい	しらたき ごま油 砂糖 ジャガイモ	豚肉 えびしゅうまい 味噌 牛乳	うど もやし 人参 しいたけ にんにく 小松菜 オレンジ バナナ	E 337 F 15.6	P 17.9 塩 2.3
23	火	ポークカレー ドレッシングサラダ 牛乳 バナナ	オレンジ	麦茶 ビスケット	ジャガイモ 油	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり バナナ オレンジ	E 337 F 17	P 14.5 塩 1.8
24	水	鶏肉のから揚げ マカロニサラダ スープ オレンジ	麦茶 卵ボーロ	牛乳 スティックパイ	片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ ジャガイモ グラニュー糖	鶏肉 ベーコン 牛乳	生姜 きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ グリーンアスパラガス オレンジ	E 427 F 22.9	P 16.3 塩 1.6
25	木	白身魚の梅焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 バナナ	オレンジ	ジョア せんべい	砂糖 油 しらたき 麩	カレイ 味噌 ひじき さつま揚げ	人参 グリンピース 小松菜 バナナ オレンジ	E 250 F 3.8	P 17.3 塩 2.1
26	金	肉じゃが ゆかり和え みそ汁 オレンジ	バナナ	麦茶 あみがさもち	ジャガイモ つきこん 油 砂糖 もち米 黒砂糖	豚肉 薄揚げ 味噌 小豆	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース グリーンアスパラガス キャベツ 大根 オレンジ バナナ	E 361 F 8.6	P 17 塩 1.9
27	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 しいたけ ビーマン キャベツ 生姜 にんにく バナナ	E 294 F 12.5	P 13.4 塩 1.2
29	月	鶏肉のチーズピカタ 伴三糸 みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 ハッピーターン	薄力粉 油 春雨 ごま油	鶏肉 粉チーズ 卵 ロースハム 油揚げ 味噌 牛乳	きゅうり 人参 キャベツ オレンジ バナナ	E 350 F 17.8	P 22 塩 1.9
30	火	鮭の生姜焼き 五目きんぴら みそ汁 バナナ	りんごジュース	麦茶 笹巻き	片栗粉 しらたき 砂糖 油 もち米	鮭 豚肉 豆腐 味噌	生姜 ごぼう 人参 ビーマン 小松菜 しめじ バナナ	E 239 F 5.7	P 17.2 塩 1.7
31	水	ウインナーの変わり味噌和え スープ しょうゆフレンチ オレンジ	バナナ	牛乳 せんべい	ジャガイモ 油 ごま油	ウインナー 味噌 牛乳	人参 ビーマン キャベツ 小松菜 コーン 大根 しいたけ オレンジ バナナ	E 372 F 22.3	P 11.2 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歳以上児の副食(完全給食の日には主食を含む)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。

給食に慣れ、楽しく食べよう!

給食目標

- ～自分のからだを守るため、5大栄養素をバランスよく摂るようにしよう!～
今日からできる!自分の身体を守る方法
- ①3食きちんと食べる!
 - ②毎食、主食・主菜・副菜をそろえて!
 - ③早寝早起き!
 - ④運動をする!



こんなことってない?

- ☆お菓子、ジュースでお腹がいっぱい・・・
- ☆好き嫌いがあがる。
- ☆朝ごはんは食べないことが多い。(1日3食きちんと食べない)

バナナ1本でも食べよう!

これらはからだに悪いのです!!

