

5月献立表

五村町立第2保育所

日付		献立名			主な食材とそのほたらき			栄養価					
日	曜日	行事予定	10時 おやつ	未満児 主食	全所児童食	3時おやつ	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうしをととのえるもの (みどり)	ちからやねつのもことになるもの (きいろ)	14歳 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	塩分 [g]
1	木		牛乳	ごはん	スタミナ焼肉 もやしのナムル ほうれん草となめこのみそ汁 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉	たまねぎ なめこ にんじん もやし にんにく しょうが もやし ほうれん草 まこんぶ オレンジ チンゲンツァイ	精白米 サラダ油 ごま油 ごま ビスケット	503 366	20.1 17.8	21.8 22.3	1.9 2.3
2	金		牛乳	ごはん	かぶと型ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー コンソメスープ こどもの日ゼリー	牛乳 せんべい	牛乳 ハンバーグ ハム	にんじん たまねぎ きゅうり ブロッコリー チンゲンツァイ コーン	精白米 じゃがいも こどもの日ゼリー せんべい	585 451	19.5 16.4	20.3 19.2	1.5 1.9
3	土				憲法記念日								
4	日				みどりの日								
5	月				こどもの日								
6	火				こどもの日振替休日								
7	水		牛乳	ごはん	ポークカレー 福神漬(以上児のみ) ゆで卵 ブロッコリーサラダ グレープフルーツ 麦茶	牛乳 クッキー	牛乳 豚肉 卵 ハム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん福神漬 コーン ブロッコリー きゅうり グレープフルーツ	精白米 じゃがいも サラダ油 クッキー	558 448	21.4 19.8	21.3 21.5	2.7 3.5
8	木		牛乳	菜めし	豆腐だんごのケチャップ煮 小松菜とにんじんのお浸し だいこんとわかめと麩のみそ汁 バナナ	牛乳 ★チーズ みそ蒸しパン	牛乳 木豆腐 鶏ひき肉 チーズ	葉ねぎ こまつな にんじん だいこん わかめ まこんぶ バナナ	精白米 薄力粉 片栗粉 サラダ油 三温糖 ごま 銀世ふ	559 434	21.4 19.5	18.5 18.4	2.8 2.6
9	金	えいごあそび	りんご ジュース	ごはん	かじきの煮つけ マカロニサラダ 具たくさん汁 オレンジ	牛乳 ★ピザトースト	まかじき ハム 鶏肉 豆腐 牛乳 ベーコン とろけるチーズ	りんごジュース しょうが にんじん きゅうり パセリ しいたけ ごぼう だいこん 根菜ねぎ オレンジ マッシュルーム	精白米 上白糖 マカロニ こんにゃく サラダ油 食パン マーガリン	535 436	25.4 28.5	16.6 20.0	1.8 2.3
10	土		野菜ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
12	月	身体測定 (以上児)	牛乳	ごはん	ブルコギ 小松菜とにんじんのごま和え えのきとたまねぎとわかめのみそ汁 甘夏みかん	牛乳 ★マカロニ あべかわ風	牛乳 豚肉 きな粉	キャベツ たまねぎ にんじん いら えのきだけ しいたけ りんご にんにく こまつな わかめ まこんぶ なつみかん	精白米 はるさめ ごま油 上白糖 ごま ねりごま マカロニ 三温糖	520 391	24.0 23.1	16.5 15.5	2.4 3.1
13	火	身体測定 (未満児)	牛乳	ごはん	県産豚肉の香味揚げ 大根サラダ バナナ なめこキャベツのみそ汁	牛乳 ★麩のラスク	牛乳 豚肉	あおのり だいこん にんじん きゅうり たまねぎ りんご なめこ キャベツ まこんぶ バナナ	精白米 ごま 薄力粉 パン粉 サラダ油 上白糖 銀世ふ マーガリン グラニュー糖	626 518	22.9 21.5	26.0 27.6	2.0 2.3
14	水	誕生会	牛乳	チキン ライス	ハムカツ プチトマト フレッチャサラダ ABCスープ ヨーグルト	牛乳 お楽しみおやつ♪	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン ヨーグルト ハムカツ	コーン グリンピース びなしめじ たまねぎ トマト きゅうり キャベツ にんじん あさつき	精白米 サラダ油 バター パン粉 上白糖 マカロニ	685 759	30.5 33.3	21.9 23.0	2.6 2.9
15	木	内科検診	牛乳	にんじん ごはん	チキンシチュー ウイナーとピーマンのソテー キャベツときゅうりの即席漬 甘夏みかん 麦茶	乳酸菌飲料 せんべい	牛乳 鶏肉 ウイナー 乳酸菌飲料	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり しょうが なつみかん	精白米 じゃがいも サラダ油 ごま油 せんべい	553 420	21.1 18.9	14.1 12.5	2.5 2.3
16	金	運動会 リハーサル	牛乳	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き 栄養きんぴら チンゲンサイのかきたま汁 バナナ	麦茶 ★ごまわかめ おにぎり	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	ごぼう にんじん まこんぶ チンゲンツァイ バナナ 焼きのり	精白米 上白糖 しらす 片栗粉 ごま油 片栗粉 ごま	529 397	19.2 16.4	15.5 14.0	2.0 2.3
17	土		野菜ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
19	月		牛乳	ごはん	コーン入りカレーコロッケ ごまつなサラダ 豆腐と葱とわかめのすまし汁 甘夏みかん	牛乳 カルシウム せんべい	牛乳 豚肉 ひき肉 ツナ 豆腐	コーン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな レモン果汁 まこんぶ わかめ こねぎ なつみかん	精白米 じゃがいも サラダ油 薄力粉 パン粉 上白糖 ごま ねりごま カルシウムせんべい	533 403	18.1 15.5	14.9 14.0	1.5 1.7
20	火		牛乳	ごはん	県産豚肉の塩麹焼き 小松菜のナムル 春雨スープ グレープフルーツ	麦茶 ★ナポリタン スパゲティー	牛乳 豚肉 ベーコン ウイナー	根菜ねぎ しょうが こまつな もやし にんじん まこんぶ たまねぎ チンゲンツァイ ピーマン グレープフルーツ しいたけ	精白米 米こうじ ごま油 サラダ油 ごま はるさめ スパゲティ	549 420	20.7 18.7	19.4 19.1	1.9 2.1
21	水		ヨーグルト	ごはん	豆腐の中華煮 中華サラダ チーズ もやしのスープ バナナ	牛乳 ★のり塩ポテト	ヨーグルト 豆腐 豚肉 ハム チーズ 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンツァイ しょうが にんにく きゅうり もやし 根菜ねぎ バナナ あおのり びなしめじ	精白米 サラダ油 ごま油 上白糖 片栗粉 はるさめ ごま じゃがいも	501 389	21.7 20.3	14.8 15.0	2.1 2.5
22	木		牛乳	ごはん	鶏肉の竜田揚げ ほうれん草のおかか和え キャベツと玉ねぎのみそ汁 オレンジ	牛乳 ★シュガー トースト	牛乳 鶏肉 かつお節	しょうが ほうれん草 えのきだけ キャベツ たまねぎ まこんぶ オレンジ	精白米 片栗粉 サラダ油 上白糖 食パン マーガリン グラニュー糖	507 372	22.8 21.5	16.4 15.2	1.7 2.3
23	金		牛乳	ごはん	肉じゃが 小松菜とにんじんとコーンのお浸し 豆腐とわかめのみそ汁 甘夏みかん	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん きぬさや こまつな コーン わかめ いんげん まこんぶ 甘夏みかん	精白米 じゃがいも ごま サラダ油 三温糖 ビスケット しらす	502 366	19.1 16.6	15.9 14.9	2.3 2.6
24	土	親子運動会	野菜 ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
26	月		牛乳	ごはん	炒り豆腐 スパゲティーサラダ 大根とこまつなのみそ汁 バナナ	牛乳 ★マーブル ホットケーキ	牛乳 豆腐 豚ひき肉 卵 ハム	にんじん 根菜ねぎ しいたけ グリンピース きゅうり たまねぎ だいこん こまつな まこんぶ バナナ	精白米 サラダ油 上白糖 スパゲティー ホットケーキミックス ココア マーガリン	598 486	23.1 21.7	22.0 22.3	2.2 2.5
27	火	巡回相談	りんご ジュース	ごはん	鮭のごま揚げ ひじきの煮物 グレープフルーツ ほうれん草とえのきのみそ汁	牛乳 ★お好み焼き	さけ 卵 油揚げ だいず さやいんげん 牛乳 ウイナー	りんごジュース ひじき にんじん ほうれん草 えのきだけ まこんぶ グレープフルーツ キャベツ	精白米 片栗粉 ごま サラダ油 上白糖 やまといも お好み焼き粉	508 400	20.8 22.7	13.5 16.2	1.8 2.1
28	水		牛乳	ごはん	鶏肉のチーズピカタ ほうれん草の白和え じゃが芋とねぎと油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 豚肉 油揚げ パルメザン チーズ	ほうれん草 えのきだけ にんじん 根菜ねぎ まこんぶ オレンジ パセリ	精白米 薄力粉 こんにゃく 上白糖 ごま じゃがいも せんべい	532 384	25.9 24.3	14.9 12.5	2.1 2.6
29	木	所外保育 (年長・年中組)	牛乳	ごはん	ハンバーグ グリーンサラダ 粉ふきいも 豆乳のコーンポタージュ グレープフルーツ	★フルーツ ヨーグルト	牛乳 ハム 豚ひき肉 ヨーグルト 豆腐 豆乳 コーン ポタージュ	たまねぎ しいたけ にんじん きゅうり キャベツ パセリ コーン グレープフルーツ パイナップル缶 みかん缶 バナナ ブロッコリー	精白米 サラダ油 パン粉 じゃがいも 上白糖	501 358	18.1 15.5	14.4 12.8	1.6 1.8
30	金		牛乳	ごはん	鶏肉のしょうがみそ焼き のり 和え 五目汁 バナナ	麦茶 ★わかめうどん	牛乳 鶏もも かつお節 生揚げ なると	しょうが ほうれん草 にんじん もやし 焼きのり キャベツ たまねぎ だいこん まこんぶ バナナ わかめ	精白米 ごま 上白糖 うどん	485 342	20.3 17.8	15.7 14.5	2.1 2.7
31	土		野菜ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				

※ 保育所で食物アレルギーが発症することを防止するため、保育所で始めて食べる食品がないよう、ご協力をお願いいたします。
献立表にある食材はご家庭で2回以上食べて症状が出ないことを確認してください。

3歳未満児(1.2才児) 平均栄養価 494kcal (給与栄養目標量 475kcal) ・脂質エネルギー比 26.0% ・塩分 1.5g
3歳以上児(3.4.5才児) 平均栄養価 398kcal (給与栄養目標量 585kcal) ・脂質エネルギー比 25.7% ・塩分 1.6g
【栄養価にはごはん110gの栄養価が含まれています 197kcal 3.4g 0.5g 0g】



新しいクラスになって早いもので1ヶ月がたちました。少しずつ新しい環境にもなれてきましたか、外の気温も高くなり、新緑がきれいな心地よい季節になりましたね。
5月5日は端午の節句・こどもの日。男の子の厄除けと健康を祈る日です。鎧兜(よろいかぶと)を飾るのは事故や病気から守ってくれるようにとの願いからです。給食では5月2日にこどもの日献立を提供します。お楽しみに～!

