

平成 29 年 5 月 分 給 食 献 立 表

保育所 エネルギー 520kcal (3歳児以上) 475kcal (3歳児未満)
蛋白質 20.0g 16.0g
栄養基準量 脂肪 15.0g 14.0g

日	朝	お	つ	お	昼	ご	お	は	ん	お	つ		
曜	献立名	材料	献立名	材料	献立名	材料	献立名	材料	献立名	材料	献立名		
1	おかし 牛乳	おかし 牛乳	5 80	グラタン 千切り大根の酢の物 パン くだもの	ベーコン 10 小麦粉 5 ホイップクリーム 2 酢 4 くだもの 50	ウインナー 10 バター 5 千切り大根 40 砂糖 3	コーン 5 スキム 20 人参 5 醤油 1	しめじ 10 コンソメ 2 きゅうり 15 塩・コショウ	たまねぎ 50 マカロニ 7 白ワイン 2 カニカマ 3 白ごま 1 ロールパン 40	グリーン団子 牛乳	団子粉 30 枝豆 7 小豆 10 塩 10 砂糖 5 牛乳 200		
2	ゼリー	ゼリー	4	こいのぼりししゃも 吹き流しソーメン汁 ごはん くだもの	ししゃも 50 いんげん 5 卵 10 油 5	小麦粉 5 人参 5 絹さや 3	卵 5 チーズ 5 煮干し 2	パン粉 5 味ポン 5 醤油 3	キャベツ 20 ソーメン 11 人参 5 白米 40 くだもの 50	バナナの焼き菓子 牛乳	薄力粉 15 シナモン 卵 10 砂糖 10 バナナ 20 バター 5 レモン 2 牛乳 200		
3	憲 法 記 念 日												
4	み ど り の 日												
5													
6	チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	10 80	竹の子ごはん わかめスープ 卵焼き くだもの	鶏肉 10 砂糖 3 みつば 5 白だし 1	白米 40 醤油 3 煮干し 2 トマト 30 くだもの 50	竹の子 10 油 1 醤油 4 卵 40 くだもの 50	ごぼう 10 グリーンピース 5 わかめ 1 ニラ 5 砂糖 2	人参 5 干しいたけ 1 蒲鉾 3	ゼリー	ゼリー粉 8		
7													
8	くだもの 牛乳	くだもの 牛乳	50 80	ハヤシライス グリーンサラダ くだもの	白米 40 グリーンピース 5 ピーマン 5	牛肉 20 油 1 レタス 5 トマト 30 コーン 5	玉ねぎ 50 レタス 5 キャベツ 20 味ポン 5 くだもの 50	人参 10 しめじ 10 ルー 15 ブロccoli 20 きゅうり 5 チーズキャッチ 5	いもぜんざい お茶	小豆 20 砂糖 15 塩 5 さつまいも 50			
9	おかし 牛乳	おかし 牛乳	5 80	ガーリックチキン かぼちゃ味噌汁 ごはん くだもの	鶏肉 50 浅漬けの素 1 ネギ 5	七味 1 かぼちゃ 20 みそ 5	白菜 30 玉ねぎ 20 煮干し 2 白米 40 くだもの 50	きゅうり 10 干しいたけ 1 ごぼう 10 人参 5	人参 5 人参 5	アイスクリームの日 アイスクリーム	アイスクリーム 90 コーンフレーク 5 チェリー 5		
10	ジャム サンド 牛乳	サンド用食パン ジャム 牛乳	20 5 80	魚のすり身揚げ たけのこのすまし汁 ごはん くだもの	鱈のすり身 50 卵 5 蒲鉾 3 スキム 10	むきエビ 20 油 5 ネギ 5	玉ねぎ 15 片栗粉 3 煮干し 2 醤油 4 白米 40 くだもの 50	人参 5 サラダ菜 5 竹の子 10 わかめ 1	豆腐 30 山芋 10	ふくれ菓子 牛乳	小麦粉 20 タンサン 1 黒砂糖 10 卵 2 牛乳 200		
11	プリン	プリン粉 牛乳	4 40	ひじきと千切り大根の含め煮 パンサンデー ごはん くだもの	肉 20 砂糖 3 人参 5 醤油 1	ひじき 2 醤油 3 春雨 16 ごま油 1	千切り大根 48 みりん 2 卵 5 白米 40 くだもの 50	人参 5 酒 2 砂糖 3 酢 4 塩	ちくわ 3 きゅうり 30 ハム 5	UFOパン 牛乳	ロールパン 30 卵 2 小麦粉 2 牛乳 200		
12	ゆで芋 牛乳	さつまいも 牛乳	50 80	もやしコーンラーメン シーチキンの酢の物 くだもの	ラーメン 44 醤油 1 シーチキン 5 くだもの 50	もやし 20 ガラスープ 2 わかめ 1	ネギ 5 大根 40 ゴマ 1	コーン 5 きゅうり 10 塩 1	蒲鉾 3 人参 5 キャベツ 30 酢 4	卵 15 キャベツ 30	おにぎり お茶	白米 40 ゆかり	
13	ヨーグルト	ヨーグルト くだもの ソース	50 20 2	エッグパン ミルクスープ くだもの	ドッグパン 40 キャベツ 10 くだもの 50	卵 20 大根 10 スキム 10	マヨネーズ 3 人参 5 絹さや 5	塩・コショウ コーン 5	ブロccoli 15 トマト 30 ベーコン 5 コンソメ 2	じゃがもち お茶	じゃが芋 70 牛乳 5 バター 2 片栗粉 8 しょう油 2		
14													
15	くだもの 牛乳	くだもの 牛乳	50 80	ラザニア 野菜のごま和え ごはん くだもの	合ミンチ 20 ニンニク 1 ホイップクリーム 2 砂糖 2	玉ねぎ 40 ケチャップ 5 チーズ 10 醤油 2	人参 10 塩・コショウ 白菜 40 白米 40 くだもの 50	干しいたけ 1 赤ワイン 2 もやし 20 人参 5 ごま 1	しめじ 15 ソース 1 人参 5	マッシュルーム 5 キノコの皮 10	たぬきうどん お茶	うどん 36 天かす 2 蒲鉾 3 煮干し 2 ねぎ 5 醤油 3	
16	チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	10 80	豚肉とじゃが芋の南蛮煮 大葉入り酢の物 ごはん くだもの	豚肉も小間 20 油 1 グリーンピース 5 ごま	じゃが芋 60 砂糖 3 大根 40 砂糖 3	人参 5 醤油 3 人参 5 酢 4	ごぼう 15 みりん 2 塩	うすあげ 5 味噌 2 しらす 5 白米 40 くだもの 50	こんにやく 10 七味 大葉 1	アメリカンドッグ 牛乳	ミックス粉 15 卵 10 油 3 牛乳 10 ウインナー 10 ケチャップ 3 牛乳 200	
17	ジャムサンド 牛乳	サンド用食パン ジャム 牛乳	20 5 80	おべんとうの日 給食研修会があります。 お弁当をお願いします。								お菓子	お菓子 15
18	ヨーグルト	ヨーグルト くだもの	50 30	焼きビーフン ビタミンスープ ごはん くだもの	豚肉 20 エビ 10 かぼちゃ 30 白米 40	ビーフン 20 イカ 10 人参 20 くだもの 50	きくらげ 1 ニラ 5 玉ねぎ 30 油 1	キャベツ 20 塩・コショウ コンソメ 2	玉ねぎ 20 中華だし 2 スキム 10 塩・コショウ	人参 5 白だし 1	きな粉団子 牛乳	やわみ 30 砂糖 5 きな粉 15 塩 5 牛乳 200	
19	ゼリー	ゼリー	4	魚バーグ 芋っこ汁 ごはん くだもの	イワシのミンチ 50 ケチャップ 5 きゅうり 5 しめじ 5	玉ねぎ 20 ソース 2 味ポン 5 煮干し 2	人参 5 みりん 2 じゃが芋 20 ネギ 5	ピーマン 5 酒 2 さつまいも 20 味噌 5	パン粉 10 キャベツ 20 里芋 20 白米 40 くだもの 50	卵 10 コーン 5 人参 5	小倉パン 牛乳	ロールパン 30 マーガリン 2 小豆缶 11 牛乳 200	
20	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	5 80	かき揚げ 豆腐汁 ごはん くだもの	さつまいも 25 塩 1 あげ 5	かぼちゃ 20 てんぷら粉 5 煮干し 2	コーン 5 トマト 30 醤油 3	ウインナー 20 豆腐 20 白米 40 くだもの 50	ポイル大豆 20 わかめ 1 人参・ネギ 15 油 5	にゅうめん お茶	そうめん 33 ねぎ 5 つゆ 5		

日	朝 お や つ (3歳未満)		お 昼		ご は ん		お や つ						
曜	献立名	材 料	献 立 名	材 料	献 立 名	材 料	献 立 名	材 料					
21													
22	枝豆 牛乳	枝豆 牛乳	10 80	マーボー豆腐 コロコロスープ ごはん くだもの	豚ミンチ 20 ネギ 5 絹さや 5	人参 5 砂糖 3 中華だし 2	玉ねぎ 20 醤油・味噌 4 白米 40	干しいたけ 1 ごま油・油 2 くだもの 50	ニンニク 1 しょうが 1 人参 5 豆腐 60	カステラ風 牛乳	ミックス粉 25 卵 10 バター 5 牛乳 10	グラニュー糖 10 ベーキングパウダー 1	
23	ゆで芋 牛乳	じゃが芋 牛乳	50 80	魚の煮つけ 中華和え ごはん くだもの	魚 50 大根 40 セロリ 5 白米 40	生姜 1 人参 10 人参 5 くだもの 50	砂糖 3 絹さや 5 もやし 20 くだもの 50	醤油 3 酒 2 昆布 1 酢 4	酒 2 みりん 2 鶏ささみ 8 ごま油 1 醤油 1	ハム&チーズ 牛乳	食パン 30 チーズ 10	ハム 10 マヨネーズ 2	
24	くだもの 牛乳	くだもの 牛乳	50 80	筑前煮 マカロニサラダ ごはん くだもの	鶏肉 20 干しいたけ 1 油 1 きゅうり 20	レンコン 20 いんげん 5 マカロニ 7 人参 5	竹の子 20 砂糖 3 コーン 5 マヨネーズ 5	人参 10 酒 2 ハム 5 塩・コショウ	こんにゃく 10 ごぼう 20 みりん 2 りんご 5 チーズ 5 白米 40	焼きいも 牛乳	さつま芋 80	牛乳 200	
25	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	5 80	★誕生会★ こいのぼりおいなり 鶏肉の照り焼き すまし汁 くだもの	白米 40 砂糖 3 黒ゴマ 1 キャベツ 20	あげ 10 塩 1 鶏肉 50 パブリカ 5 塩 1	砂糖 3 でんぷ 3 生姜 1 グリーンリーフ 10	醤油 3 きゅうり 5 酒 2 煮干し 2	煮干 2 みりん 5 醤油・味噌 8 みつば 5 くだもの 50	ヨーグルト	カップヨーグルト 90		
26	ゼリー	ゼリー粉	4	肉じゃが ごぼうサラダ ごはん くだもの	肉 15 醤油 3 ハム 5	人参 10 みりん 2 マヨネーズ 5	玉ねぎ 40 ごぼう 10 白米 40	グリーンピース 5 きゅうり 15 白米 40	砂糖 3 人参 5 油 1	鮮やか蒸しパン 牛乳	ミックス粉 20 コーン 5	人参 5 スキム 10	
27	スティックパン 牛乳	スティックパン 牛乳	20 80	お好み焼き風オムレツ コンスープ ごはん くだもの	鶏肉 10 本だし 1 クリームコーン 20	エビ 10 ネギ 10 玉ねぎ 20	山芋 10 おたふくソース 2 スキム 10	キャベツ 20 かつお節 1 コンソメ 2	もやし 10 マヨネーズ 3 パセリ 1	卵 40 青のり 白米 40	くだもの	くだもの 80	
28													
29	ヨーグルト くだもの ソース	ヨーグルト くだもの ソース	50 20 2	ミートスパ レバーの甘辛煮 即席漬け くだもの	スパゲティ 52 味噌 1 生姜 3 キャベツ 20	ミンチ 20 コンソメ 2 砂糖 3 きゅうり 10	玉ねぎ 20 ケチャップ 5 醤油 3 人参 5	人参 5 ソース 1 酒 2 浅漬けの素 5	干しいたけ 1 グリーンピース 5 みりん 2 油 1 くだもの 50	トマトホール缶 20 レバー 25 油 1 サラダ菜 5	ツナごはん お茶	白米 40 人参 5 チリメン 3 醤油 3 酒 2	千切り大根 32 ツナ 5 砂糖 3 みりん 2
30	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	5 80	焼き魚 煮豆・トマト 具たくさん味噌汁 ごはん くだもの	魚 50 里芋 10 ネギ 5	金時豆 10 厚揚げ 10 白米 40	砂糖 8 塩 3 干しいたけ 1 くだもの 50	トマト 30 みそ 5 煮干し 2	ごぼう 10 人参 5	揚げパン 牛乳	ロールパン 30 塩 5	砂糖 3 きな粉 15	
31	ゆで芋 牛乳	さつま芋 牛乳	50 80	ポークビーンズ 海藻サラダ ごはん くだもの	豚肉 20 ごぼう 15 粉チーズ 2 海藻ミックス 1	人参 10 トマトビューレ 10 油 1 味噌 5	玉ねぎ 30 ピーマン 5 レタス 5 白米 40	干しいたけ 1 しょう油 3 キャベツ 20 白米 40	ポイル大豆 15 ケチャップ 5 きゅうり 5 パブリカ 5 くだもの 50	ゆでとうきび お茶	とうもろこし 30		



5月5日は端午の節句

5月5日のこどもの日は、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、ちまきとかしわもちを食べます。ちまきには、ちまきを毒蛇になぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。

また、かしわもちには、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといったねがいがこめられているのです。

子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのです。

快食・快眠・快便

朝食をしっかり食べるとうんちが出やすくなって、1日を元気に過ごせます。規則正しい生活を身につけて、元気な体をつくっていきましょう。登園する1時間前に起きるのが、望ましいです。

いっしょに料理をつくりましょう

おうちでもできるだけいっしょに料理をしましょう。家事や料理の手伝いに興味をもった子どもは、苦手な魚・野菜料理にも関心をもって、食べる機会と量が増えると言われています。また、親子間の交流にも役立ちます。

今年度も就学児の子どもたちのクッキング教室を計画します。実際に包丁を使ってのクッキングになります。日頃からの練習をお願いします。

「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」のちそうは漢字で馳走と書き、「馳け走る」といった意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛りつけをする人など、たくさんの方がかかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした。」と言うのです。

お料理室より

なごみかい・保育園ブログ「今日の給食」は、Instagramへ移行しました。毎日のお昼ごはんの写真を載せています。のぞいてみてください!! K&N子

