



5月の予定献立



令和3年5月米崎保育園

	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1 (土)	はんぺんのチーズ焼き 青葉和え 幼児牛乳 バナナ		はんぺん チーズ 卵 牛乳	油	ほうれん草 人参 えのき茸 バナナ
3 (月)	憲法記念日				
4 (火)	みどりの日				
5 (水)	こどもの日				
6 (木)	鶏肉醤油煮 ジャが芋のきんぴら ワンタンスープ グレープフルーツ	オレンジゼリー せんべい	鶏肉 豚肉	じゃが芋 ワンタン 砂糖 油	ねぎ ピーマン 干椎茸 もやし 人参 ほうれん草 グレープフルーツ
7 (金)	枝豆入り卵焼き ピーナッツ和え 茄子のみそ汁 ミニトマト	ハムサンド 牛乳	卵 鶏挽肉 油揚げ ハム チーズ 牛乳	ピーナッツ 食パン 砂糖 マーガリン	枝豆 人参 キャベツ きゅうり ほうれん草 ミニトマト なす 玉葱
8 (土)	手作り弁当				
10 (月)	海老と豆腐のケチャップ炒め もやしのナムル にらたま汁 キウイフルーツ	ココアケーキ 牛乳	えび 豆腐 卵 牛乳	ごま油 片栗粉 小麦粉 バター くるみ 三温糖	ねぎ 筍 もやし きゅうり セロリ 人参 にら えのき茸 キウイ
11 (火)	ピーマンギョーザ 親子サラダ コンソメスープ ミニトマト	バナナコッタ せんべい	豚挽肉 ささみ 卵 牛乳 生クリーム	マヨネーズ グラニュー糖	ピーマン 玉葱 白菜 にら 人参 キャベツ きゅうり ミニトマト
12(水) ほかほか	五目大豆 青葉としめじのお浸し キャベツのみそ汁 オレンジ	フレンチトースト 牛乳	大豆 鶏肉 油揚げ 卵 牛乳	こんにゃく 食パン 砂糖 バター	人参 ごぼう 椎茸 いんげん ほうれん草 しめじ キャベツ
13 (木)	親子煮 切干サラダ わかめのみそ汁 いちご	さつま芋素揚げ 牛乳	卵 鶏挽肉 ハム 豆腐 わかめ 牛乳	マヨネーズ さつま芋 油	玉葱 キャベツ 人参 干椎茸 切干大根 きゅうり ねぎ いちご
14 (金)	たらの磯辺揚げ 春雨酢物 南瓜といんげんのみそ汁 グレープフルーツ	きな粉クッキー 牛乳	たら 卵 青のり ハム きな粉 牛乳	春雨 小麦粉 油 ごま油 豆麩 ごま バター 砂糖	きゅうり もやし 人参 南瓜 いんげん グレープフルーツ
15 (土)	高野豆腐の挽肉かけ もやしの炒め物 幼児牛乳 バナナ		凍り豆腐 豚挽肉 ベーコン 牛乳	片栗粉 砂糖	ねぎ グリンピース もやし ピーマン バナナ
17 (月)	タンドリーチキン ツナサラダ 卵スープ グレープフルーツ	豆乳ババロア せんべい	鶏肉 ツナ 卵 豆乳 ヨーグルト	マヨネーズ 砂糖	玉葱 きゅうり キャベツ 人参 えのき茸 グレープフルーツ
18 (火)	ベーコンエッグ 昆布の煮付 じゃが芋のみそ汁 キウイフルーツ	ごまポッキー 牛乳	卵 ベーコン 昆布 さつま揚げ 牛乳	こんにゃく じゃが芋 小麦粉 ごま バター	人参 干椎茸 いんげん 小松菜 キウイフルーツ
19(水) ほかほか	マカロニグラタン ひじきサラダ 若布コンソメスープ ミニトマト	しょうゆ団子 牛乳	鶏肉 チーズ ひじき 油揚げ 卵 わかめ 牛乳	マカロニ 小麦粉 バター ごま油 上新粉 三温糖	人参 玉葱 ピーマン きゅうり レタス セロリ コーン ねぎ
20 (木)	サバの味噌煮 三色ソテー けんちん汁 いちご	ホットドック 牛乳	さば 卵 豆腐 油揚げ ウイナー 牛乳	じゃが芋 バターロール マーガリン	にら もやし 大根 人参 ごぼう ねぎ いちご
21 (金)	マーボー茄子 ワカメの酢の物 きのこスープ オレンジ	フルーツヨーグルト せんべい	豚挽肉 わかめ 豆腐 ヨーグルト	春雨 片栗粉 砂糖	なす ピーマン 玉葱 干椎茸 きゅうり トマト しめじ えのき茸
22 (土)	五目納豆 さつま芋甘煮 幼児牛乳 バナナ		納豆 ハム チーズ 牛乳	さつま芋 砂糖	ほうれん草 もやし バナナ
24 (月)	ポテトの肉巻き コーンサラダ なめこ汁 キウイフルーツ	米粉パイナップルケーキ 牛乳	豚肉 豆腐 卵 牛乳	じゃが芋 バター マヨネーズ 上新粉 白玉粉 砂糖	コーン 人参 きゅうり なめこ ねぎ キウイフルーツ パイン
25(火) 誕生会	五目ふかし 魚の照り焼き いちご しめたま汁 ブロッコリーのお浸し	ケーキ 牛乳	油揚げ 鶏肉 かじき わかめ 卵 牛乳	もち米 砂糖	ごぼう 人参 干椎茸 筍 ブロッコリー しめじ 小松菜 いちご
26(水) ほかほか	酢豚 胡瓜と春雨の和え物 はんぺんスープ ミニトマト	チーズ入りヨーグルトパン 牛乳	豚肉 ハム はんぺん 卵 ヨーグルト チーズ	片栗粉 油 春雨 ごま油 小麦粉 ごま	筍 人参 玉葱 干椎茸 パイン ピーマン きゅうり えのき茸
27 (木)	ニラとじゃこのオムレツ キャベツの信田煮 玉葱と若布のみそ汁 グレープフルーツ	ごまプリン せんべい	卵 しらす 油揚げ わかめ 牛乳	ごま 砂糖	にら キャベツ 人参 玉葱 グレープフルーツ
28 (金)	豆腐とひじきのつくね アスパラサラダ もやしの味噌汁 バナナ	ピザトースト 牛乳	豆腐 鶏挽肉 ひじき 卵 油揚げ ベーコン チーズ	パン粉 マヨネーズ 食パン マーガリン	玉葱 きゅうり アスパラガス 人参 もやし 小松菜 バナナ
29 (土)	じゃが芋そぼろ煮 玉葱のカレー炒め 幼児牛乳 オレンジ		豚挽肉 ベーコン 牛乳	じゃが芋 砂糖	グリンピース 玉葱 ピーマン オレンジ
31 (月)	いり豆腐 ごま酢キャベツ 青菜のみそ汁 ミニトマト	小倉白玉 牛乳	豆腐 鶏挽肉 牛乳	ごま 砂糖 白玉粉	人参 玉葱 干椎茸 いんげん キャベツ 胡瓜 小松菜 ミニトマト

成長期に大切な栄養素

成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特にたんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。ラーメンや菓子パンなどの単品では、これらの栄養素が不足します。サプリメントで栄養素の補給はできますが、成長期には食品からとることが大切です。



～今月の一平均栄養所要量～

エネルギー 376 kcal
たんぱく質 16.9g
脂肪 16.1g

