



5月の予定献立

令和3年5月 米崎保育園

	献立名	午前のおやつ	午後のおやつ	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 青菜和え ワカメスープ ごはん バナナ	せんべい 牛乳		はんぺん チーズ 卵 わかめ 牛乳	油 米	ほうれん草 人参 えのき茸 玉葱 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 ジャガ芋のきんぴら ワンタンスープ ご飯 グレープフルーツ	クッキー 牛乳	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 米	ねぎ ピーマン 干椎茸 もやし 人参 ほうれん草
7 (金)	枝豆入り卵焼き ピーナッツ和え 茄子のみそ汁 ご飯 ミニトマト	せんべい 牛乳	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 米	枝豆 人参 キャベツ 胡瓜 ほうれん草 玉葱 なす
8 (土)	手作り弁当	バナナ				
10 (月)	海老と豆腐のケチャップ炒め ナムル にらたま汁 ご飯 キウイフルーツ	せんべい りんごジュース	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 三温糖 米	ねぎ 筍 もやし 胡瓜 セロリ 人参 にら えのき茸
11 (火)	ピーマンギョーザ 親子サラダ コンソメスープ しめじご飯 ミニトマト	ビスケット 牛乳	パンナコッタ 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 米	ピーマン 玉葱 白菜 にら 人参 キャベツ きゅうり
12 (水)	五目大豆 青菜としめじのお浸し キャベツのみそ汁 ご飯 オレンジ	せんべい 牛乳	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 米	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 ご飯 いちご	ヨーグルト	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 米	玉葱 キャベツ 人参 干椎茸 切干大根 胡瓜 ねぎ いちご
14 (金)	たらの磯辺揚げ 春雨酢物 南瓜の味噌汁 ご飯 グレープフルーツ	クッキー 豆乳	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 米	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 えのき茸のみそ汁 ご飯 バナナ	せんべい 牛乳		凍り豆腐 豚挽肉 ベーコン 牛乳	片栗粉 砂糖 米	ねぎ グリンピース もやし ピーマン 玉葱 えのき茸
17 (月)	タンダーチキン ツナサラダ 卵スープ ご飯 グレープフルーツ	クラッカー 牛乳	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 米	玉葱 胡瓜 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 しらすご飯 キウイ	せんべい 牛乳	ごまポッキー 牛乳	卵 ベーコン 昆布 さつま揚げ しらす 牛乳	こんにゃく じゃが芋 ごま 小麦粉 バター 米	人参 干椎茸 いんげん 小松菜 キウイフルーツ
19 (水)	マカロニグラタン ひじきサラダ 若布コンソメスープ ご飯 ミニトマト	バナナ	しょうゆ団子 牛乳	鶏肉 チーズ ひじき 卵 油揚げ 若布 牛乳	マカロニ 小麦粉 バター ごま油 上新粉 米	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 ご飯 いちご	せんべい りんごジュース	ホットドック 牛乳	さば 卵 豆腐 油揚げ ウィンナー 牛乳	じゃが芋 バターロール マーガリン 米	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 ご飯 オレンジ	ビスケット 牛乳	フルーツヨーグルト せんべい	豚挽肉 若布 豆腐 ヨーグルト	春雨 片栗粉 砂糖 米	なす ピーマン 玉葱 干椎茸 胡瓜 トマト しめじ えのき茸
22 (土)	五目納豆 さつま芋甘煮 小松菜のみそ汁 ご飯 バナナ	せんべい 牛乳		納豆 ハム チーズ 牛乳	さつま芋 砂糖 米	ほうれん草 もやし バナナ 小松菜 玉葱
24 (月)	ポテトの肉巻き コーンサラダ なめこ汁 ご飯 キウイ	せんべい 牛乳	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 米	コーン 人参 胡瓜 なめこ ねぎ キウイフルーツ パイン
25(火) 誕生会	五目ぶかし 魚の照り焼き いちご しめたま汁 ブロッコリーのお浸し	せんべい ヤクルト	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 茸 ブロッコリー しめじ 小松菜
26 (水)	酢豚 胡瓜と春雨の和え物 はんぺんスープ ご飯 ミニトマト	せんべい 豆乳	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 ごま油 小麦粉 米	筍 人参 玉葱 干椎茸 パイン ピーマン 胡瓜
27 (木)	ニラとじゃこのオムレツ キャベツの信田煮 玉葱のみそ汁 ご飯 グレープフルーツ	バナナ	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 米	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 ご飯 バナナ	せんべい 飲むヨーグルト	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 米	玉葱 胡瓜 アスパラガス 人参 もやし 小松菜 バナナ
29 (土)	じゃが芋のそぼろ煮 玉葱カレー炒め 凍り豆腐の味噌汁 ご飯 オレンジ	せんべい 牛乳		豚挽肉 ベーコン 凍り豆腐 牛乳	じゃが芋 砂糖 米	グリンピース 玉葱 ピーマン 人参 ねぎ オレンジ
31 (月)	炒り豆腐 ごま酢キャベツ 青菜のみそ汁 ご飯 ミニトマト	せんべい 牛乳	小倉白玉 牛乳	豆腐 鶏挽肉 牛乳	ごま 砂糖 白玉粉 米	人参 玉葱 干椎茸 胡瓜 キャベツ 小松菜 ミニトマト



おかずはバランス良く食べましょう

- ☆ 肉・魚・卵・大豆
体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- ☆ 野菜・果物
食べたたんぱく質を効率良く代謝し、吸収を助けます。
- ☆ 海藻
食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給します。



～今月の一日平均栄養所要量～

- エネルギー 480kcal
- たんぱく質 18.2g
- 脂 肪 15.3g

