



5月給食献立

2021年 美木多いっちゃん保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
1	土	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	177 6.9 8.9 0.3	137 5.2 6.2 0.3	牛乳 味しらべ	お弁当会	牛乳 ぼたぼた焼き ゼリー	牛乳		ぼたぼた焼 ニコニコゼリー
6	木	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	477 19.6 16.9 0.9	499 19.3 16.1 1	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 さわらの照り焼き ブロッコリーのごま和え 麩のすまし汁	牛乳 マシュマロおこし	さわら 牛乳	しょうが・インゲン ブロッコリー 人参 玉ねぎ	米・上白糖・みりん ごま・おつゆ麩 コーンフレーク マシュマロ・塩バター
7	金	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	543 21.2 21.3 1.6	594 23.3 22.1 1.7	牛乳 ぱりんこ	ミートスパゲティ ほうれん草のサラダ コンソメスープ	牛乳 ももケーキ	合挽き肉 コンソメ 牛乳 鶏卵	玉ねぎ・人参・マッシュルーム トマト缶・ケチャップ・ほうれん草 パプリカ・コーン・パセリ 黄桃缶	スパゲティ・なたね油 ウスターソース エッグケア・じゃが芋 小麦粉・上白糖
8	土	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	428 14.4 12.5 1.2	437 14.8 10.1 1.3	牛乳 味しらべ	中華丼 わかめスープ パイン缶	牛乳 ぱりんこ ゼリー	豚肉 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・人参・白菜 椎茸・絹さや わかめ・ねぎ パイン缶	米・なたね油 みりん・片栗粉 ぱりんこ ニコニコゼリー
10	月	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	498 20.9 16.7 1.6	549 22.9 16.9 1.8	牛乳 星たべよ	他人丼 小松菜のおかか和え 揚げの味噌汁	牛乳 ジャムクラッカーサンド	牛肉・鶏卵 かつお節 揚げ・味噌 牛乳	玉ねぎ・みつば 小松菜 人参 わかめ	米 上白糖・みりん ルヴァン いちごジャム
11	火	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	357 16.7 7.2 1.3	335 14.9 4.1 1.5	牛乳 サッポロポテト	ご飯 白身魚のごま醤油焼き わかめのさっぱりサラダ 花麩のすまし汁	お茶 チヂミ	ホキ 豚ミンチ 鶏卵	インゲン・わかめ 白菜・人参 玉ねぎ・みつば にら	米・みりん・上白糖 ごま・なたね油・青じそドレッシング 花麩・小麦粉・片栗粉 ポン酢・ごま油
12	水	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	497 21.1 15.2 1.6	536 23.3 14.2 1.8	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豆腐のチャンプルー キャベツとさつま揚げの和え物 ほうれん草の味噌汁	牛乳 さつま芋蒸しパン	鶏卵・豆腐 豚肉・粉かつお さつま揚げ・味噌 牛乳	もやし・玉ねぎ にら・人参 キャベツ ほうれん草・しめじ	米・ごま油 上白糖 さつま芋 ホットケーキミックス
13	木	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	410 13.4 14.9 1.4	454 15.3 14.9 1.9	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 大根の昆布和え えのきのすまし汁	牛乳 ポップコーン	ちくわ 鶏卵 牛乳	青のり・人参 大根・塩昆布 えのき みつば	米・小麦粉・植物油 上白糖・おつゆ麩 ポップコーン なたね油
14	金	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	477 16 12.8 1.9	522 16.8 12.3 2.2	牛乳 バナナ	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ りんご	牛乳 杏仁豆腐	牛肉 コンソメ 牛乳	マッシュルーム・玉ねぎ・人参 ケチャップ・ブロッコリー コーン・りんご パイン缶・黄桃缶	米・なたね油・上白糖 ビーフシチュールー ハヤシフレーク・ごまだれ 杏仁豆腐
15	土	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	385 12.7 12.9 1.9	420 13.4 12.7 2.3	牛乳 味しらべ	焼きうどん 中華スープ 桃のゼリー	牛乳 ビスコ サラダせん	豚肉 かつお節 チキンスープ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ・人参 コーン 大根・ねぎ	うどん・なたね油 焼きそばソース お好みソース・桃ゼリー ビスコ・サラダせん
17	月	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	602 19.1 20.8 1.8	685 21.6 22.1 2.2	牛乳 星たべよ	☆お誕生会(乳児)☆ ご飯 メンチカツ 豆菜サラダ コンソメスープ	牛乳 いちごジャムケーキ	メンチカツ 大豆・ツナ コンソメ 牛乳 鶏卵	ケチャップ ブロッコリー 小松菜・人参 玉ねぎ パセリ	米・植物油 とんかつソース 和風ドレッシング ホットケーキミックス いちごジャム
18	火	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	575 25.7 20.6 1.5	634 27.6 20.6 1.9	牛乳 マリー	えんどうご飯 さわらの塩焼き 高野豆腐の煮物 さつま芋の味噌汁	牛乳 きなこサンド	さわら 高野豆腐 味噌 牛乳・きな粉	えんどう豆 小松菜・人参 干し椎茸 ねぎ	米・酒・上白糖 みりん・さつま芋 食パン マーガリン
19	水	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	423 16.5 19.3 1.8	466 18.1 19.5 2.1	牛乳 ぱりんこ	鶏肉うどん ほうれん草とコーンの和え物 オレンジ	牛乳 ふのラスク	揚げ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ・しめじ 人参・ねぎ ほうれん草・コーン オレンジ	うどん・みりん 上白糖 おつゆ麩 マーガリン



日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・熱や力の元になる
20	木	エネルギーkcal	498	494	牛乳 たべっこベイビー	☆お誕生会(幼児)☆ ロールパン チキンバーグ カラフルサラダ かぼちゃのスープ	お茶 じゃこおかかおにぎり	鶏ミンチ・豆腐 鶏卵 牛乳・コンソメ かつお節 ちりめんじゃこ	玉ねぎ・ケチャップ 人参・ブロッコリー パプリカ かぼちゃ パセリ	ロールパン パン粉・なたね油 上白糖 和風ドレッシング 米
		たんぱく質g	23.5	24.1						
		脂質g	16.5	14.5						
		塩分g	1.6	1.9						
21	金	エネルギーkcal	564	639	牛乳 バナナ	ポークカレー キャベツのサラダ 黄桃缶	牛乳 プリン 醤油せんべい	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ コーン 黄桃缶	米・じゃが芋・カレールー なたね油・青じそドレッシング プリンミックス 醤油せんべい
		たんぱく質g	17.1	18.3						
		脂質g	17.4	18.4						
		塩分g	2.6	3.6						
22	土	エネルギーkcal	462	520	牛乳 味しらべ	チャーハン チンゲン菜のスープ 青りんごゼリー	牛乳 源氏パイ ぱりんこ	鶏ミンチ チキンスープ 牛乳	人参・玉ねぎ ねぎ コーン チンゲン菜	米・なたね油 ごま油 青りんごゼリー 源氏パイ・ぱりんこ
		たんぱく質g	13.1	13.8						
		脂質g	15.1	16.2						
		塩分g	1.5	1.7						
24	月	エネルギーkcal	502	511	牛乳 星たべよ	ご飯 鯖の味噌煮 インゲンのごま和え かき玉汁	牛乳 スティックケーキ	さば 白味噌 鶏卵 牛乳・チーズ	しょうが・人参 インゲン 玉ねぎ みつば	米・酒 上白糖・みりん ごま ホットケーキミックス
		たんぱく質g	21.8	21.9						
		脂質g	17.3	15.4						
		塩分g	1.6	1.7						
25	火	エネルギーkcal	401	420	牛乳 サッポロポテト	ご飯 肉じゃが 青菜とさつま揚げの和え物 麩の味噌汁	お茶 フルーツヨーグルト 味しらべ	牛肉 さつま揚げ 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 グリーンピース・チンゲン菜 わかめ・ねぎ バナナ・みかん缶	米・じゃが芋・糸こんにゃく なたね油・上白糖 みりん・おつゆ麩 味しらべ
		たんぱく質g	14	13.4						
		脂質g	7.7	6						
		塩分g	1.8	2.2						
26	水	エネルギーkcal	536	585	牛乳 ぱりんこ	わかめご飯 スパニッシュオムレツ 大根のサラダ オニオンスープ	牛乳 シュガーパイ	豚ミンチ・鶏卵 ツナ コンソメ 牛乳	わかめ御飯(鮭)・玉ねぎ・グリーンピース ケチャップ・ブロッコリー 大根・人参 コーン・パセリ	米・じゃが芋 なたね油・ごまだれ パイシート グラニュー糖
		たんぱく質g	20.8	22.5						
		脂質g	22.2	23.1						
		塩分g	1.8	2						
27	木	エネルギーkcal	493	562	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鶏のマーマレード焼き 小松菜とじゃこの和え物 しめじのすまし汁	牛乳 ココアクッキー	鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	キャベツ・小松菜 人参・しめじ 玉ねぎ みつば	米・マーマレード 上白糖 小麦粉・片栗粉 ココア・マーガリン
		たんぱく質g	18.9	22						
		脂質g	18.2	19.9						
		塩分g	1	1.3						
28	金	エネルギーkcal	462	533	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉のチンジャオロース風 餃子 春雨スープ	牛乳 カルピス寒天 ぼたぼた焼き	豚肉・チキンスープ 餃子 牛乳 カルピス	玉ねぎ・ピーマン たけのこ わかめ にら	米・上白糖・ごま油 なたね油・酒 春雨・寒天 ぼたぼた焼
		たんぱく質g	16.9	19.1						
		脂質g	13.5	15.2						
		塩分g	1.2	1.6						
29	土	エネルギーkcal	472	522	牛乳 味しらべ	高野そぼろ丼 えのきの味噌汁 オレンジ	牛乳 サラダせん ゼリー	鶏ミンチ 高野豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ えのき・わかめ オレンジ	米・みりん 上白糖・片栗粉 サラダせん ニコニコゼリー
		たんぱく質g	19.2	21						
		脂質g	16.4	16.4						
		塩分g	1.2	1.4						
31	月	エネルギーkcal	486	516	牛乳 星たべよ	ご飯 豚肉の生姜炒め インゲンのおかか和え 豆腐のすまし汁	牛乳 マフィン	豚肉 かつお節 豆腐 牛乳・鶏卵	玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが インゲン わかめ	米・上白糖 みりん・なたね油 無塩バター 小麦粉
		たんぱく質g	17.7	19						
		脂質g	15	13.8						
		塩分g	0.8	0.9						

新緑の季節である5月5日は「こどもの日」。

青い空を、風でお腹いっぱい膨らませたこいのぼりが泳ぎます。

昔は、たくましく大きく育つようにと願った男の子の節句でした。

現在は、「こどもの日」として、男女区別なく成長を祝い、

柏餅やちまきなどを食べてお祝いします。

また、餅はおめでたいときに食べる縁起のよい食べ物です。

行事や行事食にはそれぞれいわれや意味があり、

先人たちの願いや思いが込められています。

親から子へ、子から孫へと、その思いを受け継いでいきましょう。



