

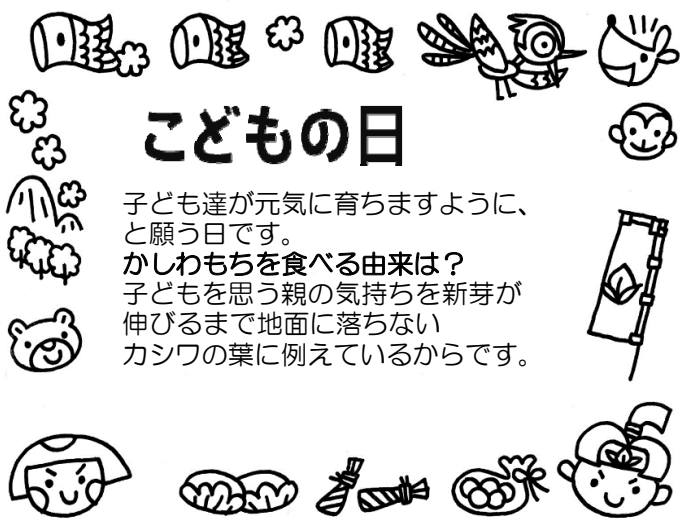
5月給食献立

2022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。

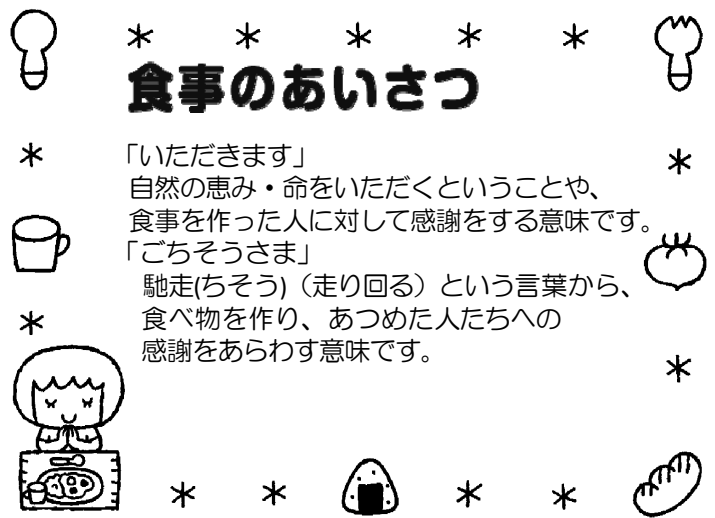
日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
6	金	エネルギーkcal	459	470	牛乳 マリー	豚丼 インゲンのごま和え わかめの味噌汁	牛乳 ポップコーン	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参・ねぎ インゲン わかめ	米・みりん・上白糖 ごま・おつゆ麩 ポップコーン なたね油
		たんぱく質g	18.4	19.1						
		脂質g	15.2	14.2						
		塩分g	1.4	1.7						
7	土	エネルギーkcal	179	167	牛乳 星たべよ	お弁当会	牛乳 ハッピーターン ラムネ	牛乳		ハッピーターン ラムネ
		たんぱく質g	7.0	5.3						
		脂質g	9.7	7.8						
		塩分g	0.4	0.3						
9	月	エネルギーkcal	439	499	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜のおかか和え 揚げの味噌汁	牛乳 杏仁豆腐	鶏肉・かつお節 揚げ 味噌 牛乳	パセリ・小松菜・人参 玉ねぎ・わかめ パイン缶 黄桃缶	米・上白糖 みりん カットポテト 杏仁豆腐
		たんぱく質g	18.5	21.4						
		脂質g	15.7	17						
		塩分g	1.3	1.6						
10	火	エネルギーkcal	354	322	牛乳 マリー	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・花麩 青じそドレッシング・小麦粉 片栗粉・ボン酢・ごま油
		たんぱく質g	17.0	14.9						
		脂質g	8.0	4						
		塩分g	1.3	1.6						
11	水	エネルギーkcal	480	510	牛乳 ビスコ	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・木綿豆腐 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
		たんぱく質g	21.1	23.3						
		脂質g	15.3	14.1						
		塩分g	1.5	1.8						
12	木	エネルギーkcal	470	517	牛乳 バナナ	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 ももケーキ	ちくわ 牛乳 鶏卵	青のり・人参 大根・塩昆布 えのき・みつば 黄桃缶	米・つぶら粉 植物油・上白糖 おつゆ麩・小麦粉 なたね油
		たんぱく質g	15.1	17.4						
		脂質g	16.9	17.6						
		塩分g	1.4	1.9						
13	金	エネルギーkcal	504	538	牛乳 のりものビスケット	ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	牛乳 シュガーパイ	合挽きミンチ コンソメ 牛乳	玉ねぎ・人参・マッシュルーム トマトホール缶・ケチャップ ブロッコリー・パプリカ コーン・パセリ	スパゲティ・なたね油 ウスターソース エッグゲア・じゃが芋 ハイシート・グラニュー糖
		たんぱく質g	20.3	21.8						
		脂質g	21.0	21.6						
		塩分g	1.4	1.6						
14	土	エネルギーkcal	428	500	牛乳 星たべよ	中華丼 わかめスープ みかん缶	牛乳 源氏パイ ばりんこ	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・みかん缶	米・なたね油 みりん 片栗粉 源氏パイ・ばりんこ
		たんぱく質g	15.1	16.2						
		脂質g	14.5	15.5						
		塩分g	1.3	1.4						
16	月	エネルギーkcal	531	634	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 メンチカツ 豆菜サラダ コンソメスープ	牛乳 ジャムクラッカーサンド	メンチカツ 大豆・ツナ コンソメ 牛乳	ケチャップ インゲン 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 全粒粉クラッカー いちごジャム
		たんぱく質g	17.4	19.8						
		脂質g	21	23.9						
		塩分g	1.7	2.1						
17	火	エネルギーkcal	573	625	牛乳 サッポロポテト	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 コンソメポテト	さわら 高野豆腐 味噌・牛乳 コンソメ	えんどう豆 ほうれん草 人参・干し椎茸 ねぎ	米・酒・上白糖 みりん・さつま芋 カットポテト 植物油
		たんぱく質g	24.6	25.7						
		脂質g	22.5	23.3						
		塩分g	1.3	1.5						
18	水	エネルギーkcal	370	367	牛乳 ビスコ	焼きそば 中華スープ オレンジ	お茶 じゃこおかかおにぎり	豚肉・粉かつお チキンスープ・牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ	キャベツ 玉ねぎ・人参 コーン・ねぎ オレンジ	焼きそば・なたね油 焼きそばソース お好みソース 米
		たんぱく質g	13.7	13.2						
		脂質g	7.8	3.9						
		塩分g	1.8	2.1						
19	木	エネルギーkcal	444	514	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 ギョーザ・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						
20	金	エネルギーkcal	548	556	牛乳 のりものビスケット	☆お誕生会☆ 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	牛乳 プリンアラモード	鶏ミンチ 木綿豆腐 鶏卵・牛乳 コンソメ ホイップ	玉ねぎ ケチャップ ブロッコリー・コーン 人参・かぼちゃ パセリ・黄桃缶	ロールパン・パン粉 パン粉・なたね油 人参・上白糖 和風ドレッシング プリンミックス
		たんぱく質g	24.7	26.3						
		脂質g	25	25.5						
		塩分g	1.5	2						

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
21	土	エネルギーkcal	397	446	牛乳 星たべよ	チャーハン チンゲン菜のスープ パイン缶	牛乳 ビスコ 味しらべ	ウインナー チキンスープ 牛乳	人参・玉ねぎ ねぎ・コーン チンゲン菜 パイン缶	米・なたね油 ごま油 ビスコ 味しらべ
		たんぱく質g	12.1	12.4						
		脂質g	13	12.8						
		塩分g	1.5	1.9						
23	月	エネルギーkcal	458.0	477	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鯖の味噌煮 インゲンのごま和え なめこのすまし汁	牛乳 スティックケーキ	さば・白味噌 牛乳 鶏卵 チーズ	しょうが・人参 インゲン なめこ 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	20.8	20.8						
		脂質g	15.6	14.3						
		塩分g	1.5	1.8						
24	火	エネルギーkcal	397	393	牛乳 マリー	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 星たべよ	牛肉 さつま揚げ 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ・グリーンピース チンゲン菜・人参 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・星たべよ
		たんぱく質g	14.3	13.3						
		脂質g	8.4	5.8						
		塩分g	1.8	2.1						
25	水	エネルギーkcal	510	586	牛乳 ビスコ	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 ジャムサンド	豚ミンチ 鶏卵・ツナ コンソメ 牛乳	玉ねぎ・グリーンピース ケチャップ 大根・人参 コーン・パセリ	米・じゃが芋 なたね油・ごまだれ 食パン いちごジャム
		たんぱく質g	20.9	24.1						
		脂質g	18.0	18.1						
		塩分g	1.2	1.6						
26	木	エネルギーkcal	484	538	牛乳 バナナ	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 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 マーガリン
		たんぱく質g	18.9	21.9						
		脂質g	17.9	19.8						
		塩分g	1	1.3						
27	金	エネルギーkcal	555	605	牛乳 のりものビスケット	ポークカレー ブロッコリーのサラダ オレンジ	牛乳 ふのラスク	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参 ブロッコリー コーン オレンジ	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 青じそドレッシング・おつゆ麩 マーガリン・上白糖
		たんぱく質g	18.5	19.7						
		脂質g	22.9	23.9						
		塩分g	2.3	2.8						
28	土	エネルギーkcal	383	461	牛乳 星たべよ	焼きうどん 中華スープ 黄桃缶	牛乳 源氏パイ ラムネ	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・黄桃缶	うどん・なたね油 焼きそばソース お好みソース 源氏パイ・ラムネ
		たんぱく質g	13.6	14.5						
		脂質g	13.3	13.7						
		塩分g	1.8	2.1						
30	月	エネルギーkcal	450	491	牛乳 たべっこベイビー	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 絹ごし豆腐 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	17.6	19						
		脂質g	14.1	13.8						
		塩分g	0.7	0.9						
31	火	エネルギーkcal	448	474	牛乳 サッポロポテト	ご飯 白身魚の照り焼き 白菜のごま和え ちくわの味噌汁	牛乳 さつま芋のバター焼 き	ホキ ちくわ 味噌 牛乳	人参 白菜 玉ねぎ ねぎ	米・みりん・上白糖 酒・ごま さつま芋 有塩バター
		たんぱく質g	18.5	18.2						
		脂質g	13.3	12.6						
		塩分g	1.6	1.9						



こどもの日

子ども達が元気に育ちますように、と願う日です。
 かしわもちを食べる由来は？
 子どもを思う親の気持ちを新芽が伸びるまで地面に落ちないカシワの葉に例えているからです。



食事のあいさつ

「いただきます」
 自然の恵み・命をいただくということや、
 食事を作った人に対して感謝をする意味です。
 「ごちそうさま」
 馳走(ちそう) (走り回る)という言葉から、
 食べ物を作り、あつめた人たちへの
 感謝をあらわす意味です。