

5月給食献立

2023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	月	エネルギーkcal	438	463	牛乳 たべっこベイビー	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・しょうゆ 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	18.1	18.3						
		脂質g	14.6	13.4						
		塩分g	1.4	1.6						
2	火	エネルギーkcal	455	477	牛乳 サッポロポテト	ミートスパゲティ キャベツのサラダ コンソメスープ	お茶 鮭わかめおにぎり	合挽きミンチ コンソメ 牛乳	玉ねぎ・人参・マッシュルーム トマト缶・ケチャップ・キャベツ パプリカ・コーン・パセリ 鮭わかめ御飯の素	スパゲティ・なたね油 ウスターソース 青じそドレッシング しょうゆ・ほうじ茶・米
		たんぱく質g	17.6	17.6						
		脂質g	9	6.6						
		塩分g	1.9	2.2						
6	土	エネルギーkcal	173	151	牛乳 ぱりんこ	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	6.9	4.4						
		脂質g	9.4	6.9						
		塩分g	0.4	0.2						
8	月	エネルギーkcal	410	421	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 白身魚のごま醤油焼き ブロッコリーの和え物 麩のすまし汁	牛乳 シュガーパイ	ホキ 牛乳	人参 ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ・みりん 上白糖・ごま なたね油・おつゆ麩 パイシート・グラニュー糖
		たんぱく質g	18.9	17.7						
		脂質g	14.6	13.2						
		塩分g	0.9	1.2						
9	火	エネルギーkcal	430	449	牛乳 サッポロポテト	牛丼 わかめのさっぱりサラダ さつま揚げの味噌汁	お茶 チヂミ	牛肉・さつま揚げ 味噌・牛乳 豚ミンチ 鶏卵	玉ねぎ・人参 ねぎ・わかめ 白菜 にら	米・しょうゆ・みりん 上白糖・青じそドレッシング ほうじ茶・小麦粉・片栗粉 ポン酢・ごま油
		たんぱく質g	18.4	18.6						
		脂質g	7.8	5.1						
		塩分g	1.8	2.1						
10	水	エネルギーkcal	480	494	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・しょうゆ 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	22.4						
		脂質g	15.3	13.2						
		塩分g	1.5	1.7						
11	木	エネルギーkcal	470	501	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・天ぷら粉 植物油・しょうゆ 上白糖・おつゆ麩 小麦粉・なたね油
		たんぱく質g	15.1	16.5						
		脂質g	16.9	16.7						
		塩分g	1.4	1.8						
12	金	エネルギーkcal	458	483	牛乳 サラダせん	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・粉かつお 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・しょうゆ 上白糖・みりん カットポテト 杏仁豆腐
		たんぱく質g	18.6	20.5						
		脂質g	16.8	16.1						
		塩分g	1.4	1.5						
13	土	エネルギーkcal	430	500	牛乳 ぱりんこ	中華丼 わかめスープ みかん缶	牛乳 源氏パイ ハッピーターン	鶏肉 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・しょうゆ 片栗粉・源氏パイ ハッピーターン
		たんぱく質g	15.1	15.4						
		脂質g	14.6	15.4						
		塩分g	1.3	1.3						
15	月	エネルギーkcal	550	623	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 マフィン	メンチカツ・大豆 ツナ・コンソメ 牛乳 鶏卵	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 しょうゆ・無塩バター 上白糖・小麦粉
		たんぱく質g	17.7	19.1						
		脂質g	21.5	23						
		塩分g	1.6	1.9						
16	火	エネルギーkcal	521	540	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 ジャムクラッカーサン ド	さわら 高野豆腐 味噌 牛乳	えんどう豆・ほうれん草 人参 干し椎茸 ねぎ	米・酒 しょうゆ・上白糖 みりん・さつま芋 全粒粉クッキー・いちごジャム
		たんぱく質g	24.6	24.6						
		脂質g	18	16.7						
		塩分g	1.5	1.6						
17	水	エネルギーkcal	383	379	牛乳 ビスコ	焼きそば もやしのナムル 中華スープ	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 ちりめんじゃこ	キャベツ・玉ねぎ 人参・もやし コーン ねぎ	焼きそば・なたね油 焼きそばソース・お好みソース しょうゆ・ごま・上白糖 ごま油・ほうじ茶・米
		たんぱく質g	14.4	14						
		脂質g	8.6	4.9						
		塩分g	1.9	2.3						
18	木	エネルギーkcal	444	498	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・しょうゆ 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	18.2						
		脂質g	13.5	14.3						
		塩分g	1.2	1.5						

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
19	金	エネルギーkcal	545	535	牛乳 サラダせん	☆お誕生会☆ ロールパン チキンバーグ カラフルサラダ 野菜スープ	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・しめじ パセリ 黄桃缶	ロールパン・パン粉 なたね油・人参 上白糖・和風ドレッシング しょうゆ プリンミックス
		たんぱく質g	24.5	25.3						
		脂質g	25.6	24.7						
		塩分g	1.8	2						
20	土	エネルギーkcal	391	430	牛乳 ぱりんこ	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 しょうゆ・ごま油 ビスコ 味しらべ
		たんぱく質g	12	11.5						
		脂質g	12.7	11.9						
		塩分g	1.5	1.8						
22	月	エネルギーkcal	458	467	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 しょうゆ・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						
		脂質g	15.6	13.4						
		塩分g	1.5	1.9						
23	火	エネルギーkcal	380	392	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 星たべよ	牛肉・さつま揚げ 味噌 牛乳 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 パイン缶・みかん缶	米・じゃが芋・糸こんにゃく なたね油・しょうゆ・上白糖 みりん・おつゆ麩 ほうじ茶・星たべよ
		たんぱく質g	13.9	13.2						
		脂質g	7.6	5.8						
		塩分g	1.8	2.1						
24	水	エネルギーkcal	533	606	牛乳 ビスコ	ご飯 コロッケ 大根のサラダ オニオンスープ	牛乳 ふのラスク	ツナ コンソメ 牛乳	ケチャップ・キャベツ 大根・人参 コーン・玉ねぎ パセリ	米・牛肉コロッケ・植物油 とんかつソース・ごまだれ しょうゆ・おつゆ麩 マーガリン・上白糖
		たんぱく質g	15	15.8						
		脂質g	22.3	23.5						
		塩分g	1.3	1.7						
25	木	エネルギーkcal	484	522	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・しょうゆ 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	21.1						
		脂質g	17.8	18.8						
		塩分g	1	1.2						
26	金	エネルギーkcal	520	583	牛乳 サラダせん	ポークカレー ブロッコリーのサラダ オレンジ	牛乳 ジャムサンド	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 食パン・いちごジャム
		たんぱく質g	17.9	19.7						
		脂質g	17.6	16.2						
		塩分g	2.5	3						
27	土	エネルギーkcal	377	484	牛乳 ぱりんこ	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	13.5	14.6						
		脂質g	13	13						
		塩分g	1.8	2.1						
29	月	エネルギーkcal	487	521	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草のサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 コンソメポテト	豚肉 絹ごし豆腐 牛乳 コンソメ	玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが ほうれん草・コーン わかめ	米・しょうゆ 上白糖・みりん なたね油・和風ドレッシング シューストポテト・植物油
		たんぱく質g	17.4	17.7						
		脂質g	18.6	18.3						
		塩分g	0.8	0.9						
30	火	エネルギーkcal	448	461	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・しょうゆ 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	17.3						
		脂質g	13.3	11.7						
		塩分g	1.6	1.9						
31	水	エネルギーkcal	408	437	牛乳 ビスコ	ご飯 鶏肉の酢豚風 チンゲン菜の煮浸し 中華スープ	お茶 りんご寒天 星たべよ	鶏肉 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・人参 ピーマン・ケチャップ チンゲン菜・椎茸 にら	米・しょうゆ・みりん 片栗粉・植物油・なたね油 上白糖・酢・ほうじ茶・寒天 アップルジュース・星たべよ
		たんぱく質g	13.4	14.4						
		脂質g	13.4	13.1						
		塩分g	1.1	1.5						



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かしわ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。

