



2019年度5月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
7	21	火	牛乳 野菜スナック カレーライス フレンチサラダ 青菜のスープ 果物	麦茶 ヨーグルト コーンクッキー	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター マヨドレ クッキー	鶏もも肉 ベーコン ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 小松菜 しめじ オレンジ	526kcal	16.0g	2.0g
8	22	水	牛乳 リッツ タンメン 肉団子の甘辛煮 青のりポテト 中華風きゅうり 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	中華めん ごま油 片栗粉 じゃがいも ごま 小麦粉 黒砂糖	豚肉 牛乳 豆乳	キャベツ にんじん もやし にら 玉ねぎ しょうが 青のり きゅうり グレープフルーツ	621kcal	23.9g	2.1g
9	23	木	牛乳 お米せんべい 麦ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の煮浸し みそ汁 果物	牛乳 にんじんブリッツ	米 押麦 砂糖 小麦粉 油	鮭 油揚げ かつお節 味噌 牛乳 粉チーズ	ほうれん草 にんじん 大根 葉ねぎ パナナ	510kcal	22.3g	1.5g
10	24	金	牛乳 クラッカー ミルクパン 鶏肉のオレンジ焼き アスパラとキャベツソテー にんじんポタージュ 果物	牛乳 ゆでそら豆 塩昆布おにぎり	ミルクパン 油 バター じゃがいも 米 ごま	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	マーメイドジャム しょうがにんにくアスパラガス キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん グレープフルーツ そら豆 塩昆布	583kcal	22.0g	2.1g
11	25	土	牛乳 ポーロ 焼きそば 大根のそぼろあんかけ 豆腐スープ 果物	牛乳 シュガートースト	中華めん 油 砂糖 食パン バター 砂糖	豚肉 鶏ひき肉 わかめ 豆腐 牛乳	しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん もやし だいこん グリンピース ねぎ オレンジ	469kcal	16.9g	2.0g
13	27	月	牛乳 ビスケット ごはん 鶏つくね 切干大根のツナサラダ みそ汁 果物	牛乳 チーズケーキ	米 砂糖 片栗粉 マヨドレ じゃがいも 小麦粉 ビスケット	鶏ひき肉 豆腐 味噌 ツナ 牛乳 たまご クリームチーズ 生クリーム ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ にんじん ひじき 切干大根 きゅうり キャベツ メロン レモン果汁	624kcal	26.3g	2.1g
14	28	火	牛乳 野菜スナック わかめごはん かつおのおろし煮 もやしのごま和え みそ汁 果物	牛乳 マカロニナポリタン	米 片栗粉 油 砂糖 ごま マカロニ	わかめ かつお節 豆腐 味噌 牛乳 ベーコン 粉チーズ	昆布 しょうが 大根 ほうれん草 もやし にんじん なめこ ねぎ パナナ 玉ねぎ ピーマン	540kcal	24.1g	2.2g
15	29	水	牛乳 リッツ けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 厚焼きたまご ひとしおきゅうり 果物	牛乳 ホットケーキ	うどん 小麦粉 片栗粉 砂糖 油	かつお節 鶏もも肉 油 ちくわ たまご 牛乳	大根 にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 青のり きゅうり オレンジ イチゴジャム	539kcal	22.8g	2.1g
16	30	木	牛乳 お米せんべい 麦ごはん 肉じゃが 白菜のおかか和え 若竹汁 果物	牛乳 せんべい きな粉豆乳プリン	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖 せんべい	豚肉 かつお節 味噌 牛乳 きな粉 豆乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース 小松菜 白菜 たけのこ わかめ ねぎ パナナ	581kcal	19.2g	1.6g
17	31	金	牛乳 クラッカー ロールパン 白身魚のパン粉焼き アップルドレッシングサラダ コンソメスープ 果物	牛乳 菜飯おにぎり	ロールパン マヨドレ パン粉 油 砂糖 米	かれい 味噌 ベーコン 牛乳 豚肉	にんにく パセリ 赤ピーマン キャベツ もやし きゅうり にんじん りんご グレープフルーツ しょうが 小松菜 しめじ	514kcal	22.4g	2.2g
18	土	土	牛乳 ポーロ ごはん 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ みそ汁 果物	牛乳 クッキー	米 砂糖 マカロニ マヨドレ 麩 小麦粉 バター	鶏もも肉 ツナ 味噌 かつお節 牛乳	しょうが きゅうり にんじん コーン 小松菜 パナナ	556kcal	18.9g	1.5g
20	月	月	牛乳 ビスケット ビビンバ さつまいものビーンズサラダ わかめスープ 果物	牛乳 きなこ揚げパン	米 砂糖 油 ごま さつまいも マヨドレ ごま油 ミルクパン	豚ひき肉 たまご ひよこ豆 ヨーグルト 牛乳 きな粉	しょうが ほうれん草 もやし にんじん きゅうり コーン わかめ ねぎ メロン	527kcal	20.9g	2.2g

※今月の果物は、メロン・バナナ・オレンジ・グレープフルーツを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。