



# 2019年5月 給食献立表



大島なかよし保育園

| 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<br>野菜スナック<br>ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き<br>煮浸し みそ汁 果物   | 牛乳<br>きな粉蒸しパン       | 米 こうじ 砂糖<br>小麦粉                   | 鶏肉 油揚げ かつお節<br>豆腐 わかめ みそ 牛乳 きな粉 | ほうれんそう にんじん 長ねぎ オレンジ                                   | 560kcal | 23.6g | 1.5g  |
| 8  | 22 | 水     | 牛乳<br>リッツ<br>セサミトースト ポトフ<br>パリパリサラダ 果物        | 牛乳<br>五平もち          | 食パン バター 砂糖 ごま 油<br>じゃがいも 米 餃子の皮   | 鶏肉 牛乳 みそ                        | にんじん かぶ 玉ねぎ キャベツ<br>もやし きゅうり しょうが パナナ                  | 563kcal | 16.6g | 1.6g  |
| 9  | 23 | 木     | 牛乳<br>お米せんべい<br>麦ごはん かつおのおろし煮<br>ごまあえ みそ汁 果物  | 牛乳<br>ボンデケーショ       | 米 押麦 片栗粉 油 砂糖<br>ごま 白玉粉 小麦粉       | かつお節 油揚げ みそ<br>牛乳 たまご チーズ       | しょうが だいこん 白菜 こまつな<br>にんじん キャベツ メロン                     | 557kcal | 25.0g | 1.8g  |
| 10 | 24 | 金     | 牛乳<br>クラッカー<br>ごはん ぎせい豆腐<br>キャベツの塩昆布あえ みそ汁 果物 | 牛乳<br>そうめんチャンプルー    | 米 油 砂糖 じゃがいも<br>そうめん              | 豆腐 たまご 鶏肉 みそ<br>かつお節 牛乳 ツナ      | にんじん 玉ねぎ 干し椎茸<br>キャベツ 塩昆布 オレンジ                         | 565kcal | 20.5g | 1.5g  |
| 11 | 25 | 土     | 牛乳<br>リッツ<br>焼きうどん だいこんのそぼろ煮<br>すまし汁 果物       | 牛乳<br>ツナとえのきのおにぎり   | うどん 油 砂糖 麩 米                      | 豚肉 かつお節 鶏肉<br>牛乳 ツナ             | キャベツ にんじん 干し椎茸 ビーマン だいこん<br>グリーンピース ほうれんそう 長ねぎ パナナ えのき | 551kcal | 18.8g | 1.8g  |
| 13 | 27 | 月     | 牛乳<br>ビスケット<br>麦ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き<br>五目豆 若竹汁 果物 | 牛乳<br>じゃがいももち       | 米 押麦 マヨネーズ<br>砂糖 じゃがいも 片栗粉 バター    | 鮭 みそ 大豆<br>かつお節 牛乳              | 玉ねぎ にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸<br>たけのこ わかめ 長ねぎ オレンジ            | 571kcal | 20.4g | 1.4g  |
| 14 | 28 | 火     | 牛乳<br>野菜スナック<br>タンメン 肉団子の甘辛煮<br>中華風きゅうり 果物    | 牛乳<br>ゆかりおにぎり ゆでそら豆 | 中華麺 油 砂糖<br>片栗粉 ごま 米              | 豚肉 牛乳                           | キャベツ にんじん もやし いら 玉ねぎ<br>しょうが きゅうり パナナ そら豆              | 585kcal | 24.5g | 2.0g  |
| 15 | 29 | 水     | 牛乳<br>リッツ<br>ごはん コロッケ<br>アスパラソテー みそ汁 果物       | 牛乳<br>キャロットクッキー     | 米 油 じゃがいも 小麦粉<br>パン粉 バター 砂糖       | 豚肉 ベーコン かつお節<br>みそ 牛乳           | 玉ねぎ にんじん アスパラガス ほうれんそう<br>だいこん 万能ねぎ メロン                | 596kcal | 16.3g | 1.4g  |
| 16 | 30 | 木     | 牛乳<br>お米せんべい<br>三色そぼろごはん もやしの甘酢煮<br>みそ汁 果物    | 牛乳<br>ビスクイパン        | 米 油 砂糖 ごま ミルクパン<br>ホットケーキミックス バター | 鶏肉 たまご 油揚げ<br>かつお節 豆腐 みそ 牛乳     | しょうが ほうれんそう もやし<br>にんじん なめこ 長ねぎ オレンジ                   | 600kcal | 24.0g | 2.0g  |
| 17 | 31 | 金     | 牛乳<br>クラッカー<br>ごはん 肉じゃが<br>おかかあえ みそ汁 果物       | 牛乳<br>オニオンブレッド      | 米 油 じゃがいも しらたき<br>砂糖 小麦粉 麩        | 豚肉 かつお節 みそ<br>牛乳 ベーコン           | にんじん 玉ねぎ グリンピース こまつな<br>白菜 わかめ えのき パナナ                 | 566kcal | 18.1g | 1.8g  |
| 18 | /  | 土     | 牛乳<br>リッツ<br>鶏ごぼう丼 浅漬け<br>みそ汁 果物              | 牛乳<br>お麩のラスク        | 米 油 砂糖<br>片栗粉 麩 バター               | 鶏肉 かつお節<br>みそ 牛乳                | にんじん ごぼう きゅうり だいこん<br>かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ                    | 571kcal | 16.8g | 1.4g  |
| 20 | /  | 月     | 牛乳<br>リッツ<br>ごはん 白身魚の若草焼き<br>切干大根の煮物 豚汁 果物    | 麦茶<br>ヨーグルト おせんべい   | 米 マヨネーズ 砂糖<br>じゃがいも せんべい          | たら みそ 油揚げ 豚肉<br>かつお節 みそ ヨーグルト   | ブロッコリー 切干大根 にんじん だいこん<br>ごぼう 長ねぎ パナナ                   | 572kcal | 23.1g | 2.0g  |

※今月の果物は、メロン・バナナ・オレンジを予定しています。(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。