



令和3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 | 脂質 | 食塩相当量 |
| 1 | 土 | 牛乳 ビスケット | ご飯 鶏肉のさっぱり煮 磯和え みそ汁 パナナ | 麦茶 カップヨーグルト・ビスケット | 米 三温糖 ビスケット | 鶏肉 焼きのり わかめ 味噌 ヨーグルト | 生姜 ほうれん草 もやし 人参 大根 パナナ | 503kcal | 25.1g | 10.7g | 1.9g |
| 6 | 木 | 牛乳 のりものビスケット | ドライカレー フロッコリーとツナ和え ジュリアンスープ りんご | 牛乳 コーンフレークお越し | 米 サラダ油 バター マシュマロ 小麦粉 砂糖 マヨネーズ コーンフレーク | 豚挽き肉 ツナ ベーコン 牛乳 | 玉ねぎ 人参 セロリー ビーマン きゃべつ マッシュルーム フロッコリー コーン りんご | 576kcal | 17.1g | 19.9g | 2.1g |
| 7 | 金 | 牛乳 カリポテ | 麦ごはん 鮭の塩焼き 煮ひたし みそ汁 パナナ | 牛乳 焼きそば | 米 押麦 三温糖 中華麺 サラダ油 | 鮭 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 青のり 牛乳 | ほうれん草 人参 なめこ ねぎ パナナ きゃべつ 玉ねぎ 干し椎茸 | 514kcal | 24.3g | 11.3g | 2.0g |
| 8 | 土 | 牛乳 ビスケット | 焼き肉丼 塩昆布和え みそ汁 オレンジ | 麦茶 カップヨーグルト・せんべい | 米 片栗粉 サラダ油 ごま油 ごま じゃが芋 せんべい | 豚肉 塩昆布 みそ ヨーグル | 玉ねぎ 人参 にんにく きゅうり 葉ねぎ オレンジ | 527kcal | 20.1g | 10.7g | 2.0g |
| 10 | 月 | 牛乳 星せんべい | 大根とツナの Pasta ひじきサラダ コンソメスープ りんご | 牛乳 そら豆 ちりめん梅ご飯 | スパゲッティー オリーブ油 バター 砂糖 ごま油 じゃが芋 米 ごま | ツナ 焼きのり ひじき ウィンナー 牛乳 | 大根 きゅうり きゃべつ 人参 りんご そら豆 梅干し | 551kcal | 19.4g | 13.7g | 2.5g |
| 11 | 火 | 麦茶 カップヨーグルト | ご飯 肉じゃが 納豆和え みそ汁 メロン | 牛乳 マカロニナポリタン | 米 サラダ油 じゃが芋 白滝 三温糖 マカロニ | 豚肉 納豆 油揚げ みそ ウィンナー 牛乳 粉チーズ | 人参 玉ねぎ グリーンピース ほうれん草 えのき かぶ メロン ビーマン | 525kcal | 21.1g | 12.9g | 2.0g |
| 12 | 水 | 牛乳 ウエハース | 海苔の佃煮ご飯 豆腐の真砂揚げ ごぼうサラダ みそ汁 パナナ | 牛乳 キャロットクッキー | 米 砂糖 片栗粉 サラダ油 マヨネーズ ごま お麩 小麦粉 バター | 焼きのり 豆腐 鶏ひき肉 たまご みそ 牛乳 | 人参 干し椎茸 ごぼう いんげん えのき 小松菜 パナナ | 602kcal | 16.8g | 20.7g | 1.9g |
| 13 | 木 | 牛乳 のりものビスケット | 丸パン 鶏肉のオレンジ焼き アスパラソテー コーンスープ りんご | 牛乳 五平餅 | 丸パン サラダ油 米 砂糖 ごま | 鶏肉 ベーコン 牛乳 みそ | マーマレード にんにく 生姜 人参 アスパラ きゃべつ コーン 玉ねぎ りんご | 597kcal | 26.7g | 19.6g | 2.7g |
| 14 | 金 | 牛乳 カリポテ | たけのこご飯 ぶりの照り焼き 白菜のおかか和え すまし汁 オレンジ | 牛乳 フレンチトースト | 米 食パン 砂糖 バター 粉砂糖 | 油揚げ ぶり かまぼこ 牛乳 たまご | たけのこ 生姜 小松菜 人参 白菜 ねぎ オレンジ | 546kcal | 24.5g | 18.0g | 2.4g |
| 15 | 土 | 牛乳 ビスケット | わかめうどん がんもどきの含め煮 即席漬け オレンジ | 牛乳 焼きおにぎり | うどん 砂糖 三温糖 米 | わかめ 油揚げ 鶏肉 がんもどき 牛乳 | 玉ねぎ いんげん きゅうり 人参 オレンジ | 503kcal | 21.0g | 15.5g | 2.7g |
| 17 | 月 | 牛乳 星せんべい | ごはん 鶏肉のもろみ焼き 野菜のお浸し 若竹汁 りんご | 牛乳 バークドチーズケーキ | 米 砂糖 小麦粉 | 鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳 クリームチーズ たまご ヨーグルト | 小松菜 白菜 人参 たけのこ ねぎ りんご レモン | 529kcal | 20.0g | 20.4g | 1.2g |
| 18 | 火 | 麦茶 カップヨーグルト | ロールパン コロッケ フレンチサラダ コンソメスープ オレンジ | 牛乳 かつお飯 | ロールパン サラダ油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 三温糖 米 砂糖 ごま | 豚挽き肉 牛乳 | 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 かぶ えのき オレンジ 生姜 葉ねぎ | 521kcal | 17.3g | 17.9g | 1.8g |
| 19 | 水 | 牛乳 ウエハース | ご飯 鶏肉の生姜焼き きゅうりの甘酢漬け みそ汁 メロン | 牛乳 アップルパイ | 米 砂糖 三温糖 小麦粉 | 鶏肉 たまご みそ 牛乳 | 生姜 きゅうり いら メロン りんご | 600kcal | 25.6g | 24.2g | 2.2g |

※今月の果物は、メロン・バナナ・オレンジ・りんごを予定しています。(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。