



5月献立表



上ノ丸くら保育園

日	曜	献立名	食			午前おやつ (0~2歳児)	午後おやつ (全園児)
			主な材料名				
			からだを つくるもの	力や熱に なるもの	体の調子をよくするもの		
1	月	ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き キャベツのツチ和え すまし汁	鶏肉 味噌 マグロ水煮缶 かまぼこ	米 マヨドレ 砂糖	キャベツ にんじん 乾わかめ 玉ねぎ えのき	牛乳 ばりんこ	牛乳 ミルクビスケット
2	火	鮭のクリームスパゲティ ブロッコリーと人参のサラダ コンソメスープ いちご	さけ	スパゲティ パター	玉ねぎ マッシュルーム しいたけ しめじ ほうろく ブロッコリー にんじん コーン だいこん いちご	牛乳 たべっ子ビスケット	牛乳 人参蒸しパン
6	土	チキンライス いんげんと人参のごまマヨサラダ わかめと卵のスープ	鶏肉 ロースハム 鶏卵	米 パター マヨドレ ごま	玉ねぎ にんじん グリンピース コーン トマト いんげん 乾わかめ もやし	牛乳 白い風船	牛乳 野菜カステラ
8	月	中華丼 春雨サラダ 中華スープ	豚肉 ロースハム	米 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま	白菜 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ もやし きゅうり 乾わかめ 大根	牛乳 ばりんこ	牛乳 ムーンライトクッキー
9	火	ご飯 さわらのあかね焼き 卵の花炒り すまし汁	さわら 鶏ひき肉 粉おから 油揚げ	米 砂糖 板こんにやく 油 麩	トマトケチャップ にんじん しいたけ ほうれんそう 玉ねぎ しめじ 三つ葉	牛乳 たべっ子ビスケット	牛乳 麩のラスク
10	水	ロールパン 豆腐のミートローフ ポテトサラダ コンソメスープ バナナ	鶏ひき肉 豆腐 ロースハム	ロールパン パン粉 じゃがいも マヨドレ	玉ねぎ にんじん ひじき トマトケチャップ きゅうり 大根	牛乳 白い風船	お茶 ゆかりおにぎり
11	木	ご飯 ささみフライ キャベツのごまマヨネーズ 中華スープ	鶏ささみ 鶏卵 かまぼこ	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 ごま	トマトケチャップ キャベツ にんじん 白菜 ニラ コーン	牛乳 ばりんこ	牛乳 水ようかん
12	金	ご飯 さばの照り焼き 人参と大根のしりしり 味噌汁	さば マグロ水煮缶 絹ごし豆腐 味噌	米 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 大根 ビーマン 乾わかめ えのき こまつな	牛乳 たべっ子ビスケット	牛乳 小松菜ケーキ
13	土	あんかけ焼きそば サツマイモの中華マヨ和え レタスのスープ	豚肉 鶏卵	中華麺 ごま油 片栗粉 さつまいも マヨドレ ごま	にんじん 白菜 ニラ いんげん レタス もやし	牛乳 白い風船	牛乳 アスバガスビスケット
15	月	ご飯 豚肉の肉じゃが 白菜の塩昆布和え すまし汁	豚肉 油揚げ	米 しらたき じゃがいも 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん グリンピース 白菜 きゅうり 塩昆布 しいたけ だいこん チンゲンサイ	牛乳 ばりんこ	牛乳 ココアケーキ
16	火	ご飯 カレイのごま焼き いんげんと人参のサラダ コンソメスープ	カレイ ロースハム	米 ごま 砂糖 油	いんげん にんじん キャベツ 玉ねぎ コーン	牛乳 たべっ子ビスケット	牛乳 フライドポテト(のりしお)
17	水	ほうとう風うどん ブロッコリーと竹輪の和風マヨ和え バナナ	豚肉 油揚げ 味噌 竹輪 かつお節	うどん マヨドレ	かぼちゃ 玉ねぎ だいこん にんじん ごぼう ブロッコリー バナナ	牛乳 白い風船	牛乳 チョコイスクッキー
18	木	ご飯 さわらのマヨネーズ焼き 大根ときゅうりの酢の物 すまし汁	さわら 絹ごし豆腐	米 マヨドレ 砂糖	乾わかめ だいこん きゅうり 玉ねぎ にんじん	牛乳 ばりんこ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
19	金	味噌カツ丼 ブロッコリーとれんこんの炒め物 白菜のすまし汁 オレンジゼリー	鶏むね肉 鶏卵 味噌 ベーコン	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 ごま	れんこん ブロッコリー 白菜 玉ねぎ しいたけ にんじん	牛乳 たべっ子ビスケット	牛乳 小倉トースト

園の都合により献立を変更する場合があります。

献立平均給与栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
未満児	482kcal	18.5g	16.6g	1.3g
以上児	490kcal	20.1g	14.8g	1.5g



日	曜	献立名	屋 食			午前おやつ (0~2歳児)	午後おやつ (全園児)
			主 な 材 料 名				
			からだを つくるもの	カや熱に なるもの	体の調子をよくなるもの		
20	土	ピラフ キャベツとトマトのサラダ コンソメスープ	ウインナーソーセージ マグロ水煮缶 絹ごし豆腐	米 バター 砂糖 オリーブ油	にんじん 玉ねぎ コーン グリンピース キャベツ きゅうり トマト 乾わかめ	牛乳 白い風船	牛乳 ホームパイ
22	月	麻婆丼 ブロッコリーの中巻和え 春雨スープ	豆腐 豚ひき肉 味噌 マゴロ水煮缶	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま はるさめ	にんじん ねぎ ブロッコリー コーン 白菜 玉ねぎ 乾わかめ	牛乳 ぱりんこ	牛乳 スイートポテト
23	火	ご飯 鮭のムニエル マカロニサラダ 豆乳味噌汁	鮭 豆腐 油揚げ 豆乳 味噌	米 薄力粉 バター マカロニ 砂糖	キャベツ きゅうり トマト コーン 玉ねぎ にんじん だいこん しめじ	牛乳 たべっ子ビスケット	牛乳 マリービスケット
24	水	ロールパン 鶏肉と大豆のトマト煮 ツナサラダ コンソメスープ	鶏肉 水煮大豆 マグロ水煮缶	ロールパン 油 じゃがいも 砂糖 オリーブ油	玉ねぎ にんじん トマト缶 トマトケチャップ キャベツ コーン だいこん えのき	牛乳 白い風船	お茶 わかめおにぎり
25	木	ご飯 さばの竜田揚げ ほうれん草のお浸し なめこの味噌汁	さば 油揚げ 絹ごし豆腐 味噌	米 砂糖 片栗粉 油	しょうが ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ なめこ ねぎ	牛乳 ぱりんこ	牛乳 パウンドケーキ
26	金	カレーライス 切干大根のサラダ ヨーグルト(ブルーベリー)	豚肉 ベーコン フルーツヨーグルト	米 じゃがいも マヨドレ	玉ねぎ にんじん 切干大根 れんこん コーン ほうれん草	牛乳 たべっ子ビスケット	牛乳 さつまいもケーキ
27	土	親子丼 大豆とひじきのサラダ コンソメスープ	鶏肉 鶏卵 水煮大豆 絹ごし豆腐	米 砂糖	玉ねぎ ねぎ ひじき にんじん えのき	牛乳 白い風船	牛乳 ブッセ
29	月	ご飯 チンジャオロース いんげんのごま和え 野菜と大豆のスープ	豚肉 水煮大豆 ウインナーソーセージ	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	玉ねぎ にんじん たけのこ水煮 青ピーマン いんげん キャベツ	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ビスコ
30	火	ご飯 カレイの味噌煮 小松菜のお浸し すまし汁	カレイ 味噌 油揚げ	米 砂糖	しょうが こまつな にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ	牛乳 たべっ子ビスケット	牛乳 ジャムサンド
31	水	野菜ラーメン ひじきとれんこんのマヨ和え バナナ	豚もも 竹輪	中華麺 ごま油 マヨドレ	玉ねぎ にんじん もやし コーン ニラ ひじき れんこん バナナ	牛乳 白い風船	牛乳 ケーキサレ

給食だより

5月の食育献立

愛知県

☆味噌カツ丼・・・味噌カツは名古屋の名物で八丁味噌、かつお出汁、砂糖をベースに様々なものを加えて甘くした独特の味噌ダレをカツにかけて食べます。味噌カツの下にはキャベツを乗せます。

愛知県のキャベツは出荷量全国1位として知られています。

☆ブロッコリーとれんこんの炒め物・・・ブロッコリーは出荷量全国2位、れんこんは4位です。

☆白菜のすまし汁・・・白菜は全国4位

白菜は大部分が水分ですが栄養バランスに優れておりビタミンCや食物繊維などが含まれますが特にカリウムが豊富です。カリウムはナトリウム（塩分）を体外へ排出する作用があり煮るとスープの中に溶け出す性質があるので塩分の取り過ぎを抑えることができます。

☆オレンジゼリー・・・愛知県のみかんはハウス栽培において全国有数の産地として知られています。

〈おやつ〉

☆小倉トースト・・・トーストした食パンにバターを塗り小倉餡を乗せたものです。