



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

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

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。