

2016年 5月

予定献立表

月	火	水	木	金		
2 《こどもの日メニュー》 かぶとおにぎり(味噌) 手羽元のマーメイド煮 茹でとうもろこし 野菜スープ  プレミアムクラッカー 給食用アイスクリーム むぎちゃ	3 	4 	5 	6 《ゴーヤーの日メニュー》 胚芽ご飯 和風ハンバーグ ゴーヤーチャンプルー しめじとそうめんの味噌汁 オレンジゼリー  もずくのひらやーちー パンダ乳	7 さかなそぼろご飯 豆腐とコーンのスープ ほうれん草のナムル バナナ  はと麦おこし パンダ乳 糸きりわかめ	
9 胚芽ご飯 麻婆豆腐 胡瓜とわかめの酢の物 かき卵汁  ぼたぼた焼き パンダ乳 味付けいりこ	10 胚芽ご飯 赤魚の照り焼き じゃがいも炒め 小松菜と油揚げの味噌汁  ぽーぽー むぎちゃ	11 たけのこご飯 南瓜のモズクあんかけ ｺﾝﾌﾞｽｰﾌﾟ 型抜きチーズ  あずきクラッカー パンダ乳 リンゴ	12 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き 野菜炒め そうめん汁  きなこトースト パンダ乳 ブルー	13 スパゲティミートソース 温野菜サラダ レタススープ バナナ  鮭おにぎり むぎちゃ	14 大豆ご飯 もやしの味噌汁 おかか和え オレンジ  やきいも パンダ乳	
16 もずく丼 ゆし豆腐 大根のレモン漬け オレンジ  さつまいもボーロ 豆乳	17 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ マセドアンサラダ アーサ汁  冷しぜんざい リンゴ	18 胚芽ご飯 鯖のカレーピカタ 拌三絲 オニオンスープ  もずくパン 味付けいりこ パンダ乳	19 おべんとう  ヨーグルトのスフレケーキ むぎちゃ	20 胚芽ご飯 豚生姜焼き ごまじゃこサラダ 豆苗スープ  いもドーナツ パンダ乳	21 昆布ごはん じゃがいもの味噌汁 春雨ナムル  五穀かりんとう 豆乳 ブルー	
23 タコライス マッシュポテト きのこの清まし汁 パイン  ビスコ パンダ乳	24 胚芽ご飯 豆腐の肉味噌あんかけ ゴーヤーサラダ 麩とねぎの清まし汁 バナナ  たかはしもち パンダ乳	25 胚芽ご飯 魚のチーズ揚げ くーぶいりちー 青梗菜とエノキの味噌汁  ひじきスティック 豆乳 オレンジ	26 胚芽ご飯 タンドリーチキン 人参しりしりー わかめスープ  スイートポテト 味付けいりこ パンダ乳	27 ロールパン 鮭のムニエル グリーンサラダ ホワイトシチュー  くふあじゅーしー むぎちゃ	28 きのこご飯 とろろ昆布汁 小松菜の和え物 付け合せトマト  シリアル パンダ乳 バナナ	
30 胚芽ご飯 魚の有馬焼き 切干サラダ 冬瓜とインゲイの味噌汁 オレンジ  せんべい パンダ乳 型抜きチーズ	31 胚芽ご飯 お魚ハンバーグ きんぴら炒め コーンスープ 固形ヨーグルト  きなこクッキー むぎちゃ ブルー				<p>5月6日 ゴーヤーチャンプルー 5月24日 ゴーヤーサラダ ぜひその日の給食掲示をご覧ください！</p>	

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2016年 5月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			E補キ- (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	日								
2	月	みそ かつ 手羽元 大豆水煮	精白米 油 三温糖 本みりん 片栗粉 パイクリーム	焼きのり 胡瓜 マーメイド(低糖) トリロイヤル キャベツ 玉葱 しめじ	526	16	16.6	161	1.1
3	火								
4	水								
5	木								
6	金	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 みそ かつ 普通牛乳 バンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 本みりん そうめん(乾) 薄力粉	玉葱 じゃがいも 人参 もやし しめじ ねぎ もずく ほう	640	27.5	19	331	2.7
7	土	鯖 絹ごし豆腐 卵 バンダ乳	精白米 ごま油 三温糖 片栗粉 胡麻 おこし	人参 じゃがいも 根みつば 生姜 しょう 玉葱 みつ葉 刺し草 もやし パナ 糸きりわかめ	537	19.7	13.5	326	2.4
8	日								
9	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ かつ 卵 バンダ乳 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 ほたはた焼き	長ねぎ ほう 生姜 にんにく 胡瓜 トマト 乾燥わかめ ねぎ	517	26.1	14.3	386	2.3
10	火	赤魚 豚肩ロース 油揚げ 味噌 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 じゃがいも 刺し草粉 薄力粉 黒砂糖粉	生姜 人参 にんにく ほう 小松菜	479	18.1	12.8	88	2.1
11	水	豚挽肉 大豆水煮 型抜きチーズ バンダ乳	精白米 油 三温糖 片栗粉 あずきクラッカー	人参 ゆで豆 根みつば 西洋南瓜 玉葱 もずく パセリ りんご	553	19.6	14.7	372	1.6
12	木	鯖 豚挽肉 きな粉 バンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 本みりん 胡麻 そうめん(乾) かつ 有塩バター	キャベツ ビーツ 玉葱 人参 生椎茸 しめじ みつ葉 ブルーツ	637	29.3	11.9	331	2.2
13	金	合挽肉 豚ハシロ かつお節 鯖	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 マネー 精白米 油	玉葱 人参 トマト かりん ぶろり 西洋南瓜 ほう しめじ パナ ほう菜	572	22	13.2	64	3.2
14	土	国産大豆 鶏挽肉 みそ 削り節 バンダ乳	精白米 おつゆ麩 三温糖 焼き芋	干しひじき 人参 ほう もやし ねぎ 胡瓜 キャベツ オレンジ	441	17.5	4.4	326	2.3
15	日								
16	月	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ 豆乳	精白米 ごま油 三温糖 さつまいもボーロ	もずく ビーツ 人参 生姜 ねぎ 大根 胡瓜 ほう ほう汁 オレンジ	448	15.9	12.6	111	3.1
17	火	鯖 アボカド 竹輪	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも マネー 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	玉葱 胡瓜 人参 しょう アサ(乾) ねぎ りんご	588	18.9	11.2	136	2.7
18	水	鯖 卵 国産大豆 味付けいりこ バンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 春雨 胡麻 ごま油 三温糖 片栗粉 もずくパン	胡瓜 もやし 人参 玉葱 パセリ	594	25.2	24	362	2.5
19	木	アレーゴルト 卵 普通牛乳	グラニュー糖 刺し草粉	ほう汁	82	3.3	2.7	58	0.2
20	金	豚肩ロース かつ 絹ごし豆腐 卵 普通牛乳 バンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 白ごま ごま油 三温糖 さつま芋 刺し草粉	玉葱 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 トウモロコシ しめじ	587	24	18	333	1.7
21	土	豚挽肉 みそ 豆乳	精白米 油 じゃがいも 緑豆春雨 ごま油 三温糖 五穀かりんとう	昆布(乾) 人参 玉葱 みつ葉 もやし 胡瓜 ブルーツ	439	13.9	9.9	97	3
22	日								
23	月	合挽肉 アボカド 普通牛乳 バンダ乳	精白米 油 じゃがいも 有塩バター ビスコ	玉葱 キャベツ トマト パセリ えのき しめじ ねぎ パセリ	552	19.8	15	447	1.5
24	火	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ きな粉 バンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ごま油 おつゆ麩 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	生姜 長ねぎ じゃがいも 人参 玉葱 ねぎ パナ	569	20.7	9.9	362	3
25	水	鯖 卵 粉チーズ 豚肩ロース みそ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 パン粉(乾) 本みりん 油 ひじきスティック	刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 ほう ほう汁 えのき オレンジ	512	23.2	17.6	202	3.3
26	木	鶏挽肉 アレーゴルト 卵 味付けいりこ バンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 ごま油 さつま芋 三温糖 無塩バター 生クリーム(植物性)	にんにく 人参 ビーツ 玉葱 乾燥わかめ えのき ねぎ	552	22.7	17.2	337	1.8
27	金	鯖 かつ 鶏挽肉 普通牛乳 豚挽肉	卵 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 じゃがいも 精白米 本みりん	キャベツ ブルーツ 胡瓜 人参 玉葱 パセリ 干椎茸 じゃがいも ねぎ	584	28.5	16.5	133	1.8
28	土	鶏挽肉 バンダ乳	精白米 本みりん シスコーン(プレーン)	しめじ 干椎茸 まいだけ 人参 根みつば とろろ昆布 みつ葉 胡瓜 小松菜 トマト パナ	448	17.5	3.9	341	4.2
29	日								
30	月	鯖 かつ みそ バンダ乳 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 胡麻 三温糖 まがりせんべい	生姜 にんにく 切り干し大根 胡瓜 人参 冬瓜 かつ オレンジ	600	24.3	22.2	419	2.4
31	火	鯖 沖縄豆腐 麩 卵 圆形ゴルト きな粉 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 胡麻 片栗粉 薄力粉 有塩バター グラニュー糖	玉葱 人参 じゃがいも しらたき ほう かりん しょう パセリ ブルーツ	586	18	14.4	178	2.2

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。