

献立表

令和元年 5月

笹久保さくら保育園

日	曜	朝おやつ (0~2歳児)	主食	給食	材料	午後おやつ	材料
7	20	火 せんべい	ごはん	鯖の竜田揚げ ひじきの煎り煮 みそ汁(小松菜 お麩)	鯖 しょうが ひじき にんじん ちくわ れんこん いんげん 小松菜 お麩	シュガートースト 牛乳	食パン バター グラニュー糖
	21	火 リッツ	ごはん	ハンバーグ ブロッコリーサラダ もやしスープ	豚肉 豆腐 玉ねぎ ブロッコリー ハム コーン にんじん もやし	ごまスティックパイ 牛乳	パイシート ごま
8	22	水 ビスケット	ごはん	豚キャベツのカレー炒め ツナのチャップチェ 卵スープ	豚肉 にんじん もやし キャベツ コーン カレー粉 春雨 きゅうり ツナ にんにく ごま 卵 長ねぎ	ジャムクッキー 牛乳	小麦粉 バター 卵 いちごジャム
9	23	木 飲む ヨーグルト	パン	ミートボールのケチャップ煮 マカロニサラダ フルーツ 牛乳	ミートボール じゃがいも にんじん 玉ねぎ バター マカロニ きゅうり ハム コーン メロン	じゃこおにぎり 麦茶	米 しらす ごま
10	24	金 野菜 ジュース	ごはん	親子煮 大根の梅おかか和え みそ汁(じゃがいも わかめ)	鶏肉 卵 玉ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース 大根 きゅうり 梅干し かつお節 じゃがいも わかめ	フルーツヨーグルト 麦茶	ヨーグルト バナナ コーンフレーク
11	25	土 せんべい	麺	けんちんうどん ふかしも フルーツ 牛乳	干しうどん 鶏肉 にんじん ごぼう 豆腐 さといも 長ねぎ じゃがいも オレンジ	11日 菓子パン 25日 わかめおにぎり 麦茶	11日 菓子パン 25日 米 わかめ
13	27	月 リッツ	ごはん	さわらの香草焼き 切干大根サラダ コンソメスープ	さわら パセリ 粉チーズ 切干大根 キャベツ ツナ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン	ココアサンド 牛乳	食パン ココア マーガリン
	28	火 ビスケット	ごはん	油淋鶏 チャイナサラダ ワンタンスープ	鶏肉 長ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり ハム コーン ワンタンの皮 にんじん 玉ねぎ	わらび餅 牛乳	わらび粉 きな粉
15	29	水 せんべい	ごはん	すき焼き煮 小松菜の磯辺和え みそ汁(もやし 油揚げ)	豚肉 豆腐 にんじん 玉ねぎ しいたけ 小松菜 のり もやし 油揚げ	にんじんケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 卵 にんじん 牛乳
	30	木 飲む ヨーグルト	わかめ ごはん	五目卵焼き 白菜の塩昆布和え みそ汁(なめこ 豆腐)	鶏肉 卵 玉ねぎ にんじん えだまめ たけのこ 白菜 きゅうり 塩昆布 なめこ 豆腐	ナポリタン 牛乳	スバゲティ 鶏肉 ピーマン にんじん 玉ねぎ ケチャップ
17	31	金 野菜 ジュース	ごはん	ポークカレー チーズとコーンのサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも キャベツ きゅうり コーン チーズ オレンジ	キャラメル ポップコーン 麦茶	ポップコーンの種 バター 牛乳
18		土 リッツ	ごはん	そばろ丼 みそ汁(じゃがいも わかめ) フルーツ 牛乳	豚肉 にんじん 玉ねぎ えだまめ しょうが じゃがいも わかめ バナナ	ジャムチーズサンド 麦茶	食パン ジャム クリームチーズ
14	火	チーズ	お弁当の日			揚げパン 麦茶	揚げパン
16	木 飲む ヨーグルト		お誕生日会メニュー		豚肉 たけのこ にんじん しいたけ 鶏肉 玉ねぎ しょうまいの皮 もやし きゅうり ごま わかめ ミトト	ミルクレープ 牛乳	クレープの皮 もも みかん キウイ 生クリーム

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ✿中華おこわ
- ✿花しゅうまい ミトト
- ✿ナムル
- ✿わかめスープ

※都合により、多少献立を変更する事があります。ご了承ください。

今月の平均栄養摂取量	
3歳未満児	3歳以上児
エネルギー / たんぱく質	エネルギー / たんぱく質
433kcal / 15.4g	551kcal / 20.9g