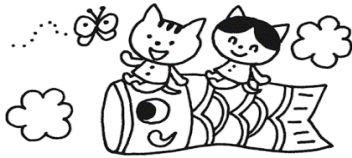


5月給食献立

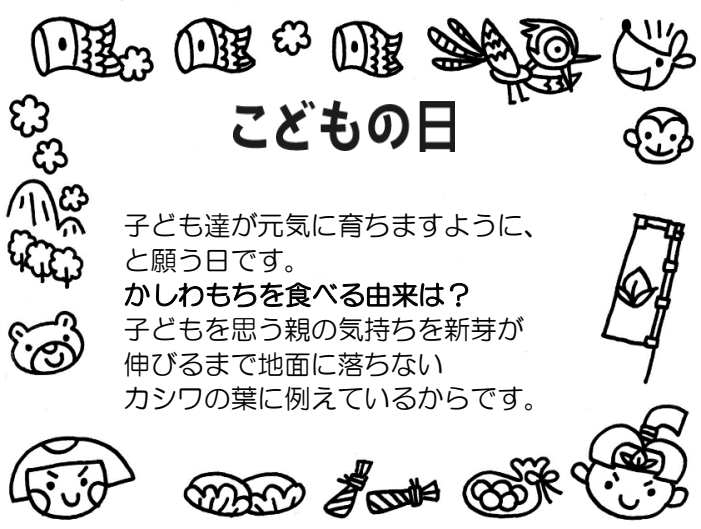


2024年 美木多いっちゃん保育園

都合により献立を変更する事があります。

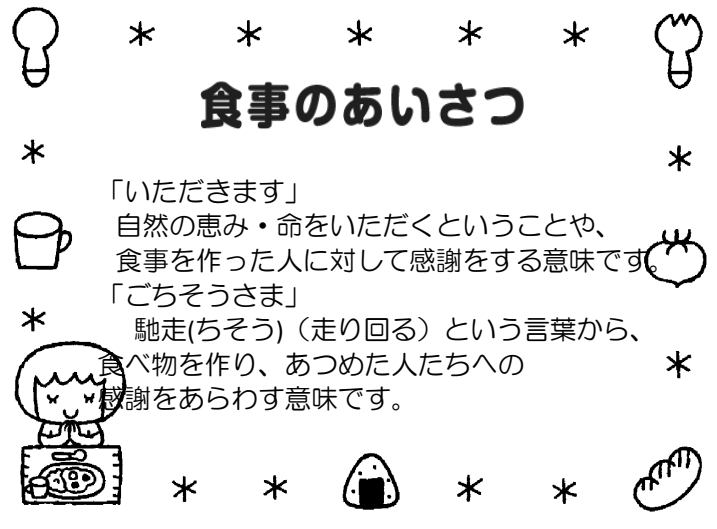
日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1	水	エネルギーkcal	452	470	牛乳 ビスコ	豚丼 インゲンのごま和え わかめの味噌汁	牛乳 ポップコーン	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参・ねぎ インゲン わかめ	米・しょうゆ みりん・上白糖 ごま・おつゆ麩 ポップコーン・なたね油
		たんぱく質g	18.2	19.1						
		脂質g	15.3	14.2						
		塩分g	1.4	1.7						
2	木	エネルギーkcal	529	560	牛乳 バナナ	えんどうご飯 さわらの塩焼き 高野豆腐の煮物 かぼちゃの味噌汁	牛乳 クッキー	さわら 高野豆腐 味噌 牛乳	えんどう豆・ほうれん草 人参・干し椎茸 かぼちゃ ねぎ	米・酒・しょうゆ 上白糖・みりん 小麦粉・片栗粉 マーガリン
		たんぱく質g	24.4	25.3						
		脂質g	19.4	19.4						
		塩分g	1.4	1.6						
7	火	エネルギーkcal	409	471	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 大根の昆布和え 揚げの味噌汁	牛乳 りんご寒天 星たべよ	ちくわ 揚げ 味噌 牛乳	青のり・人参 大根・塩昆布 玉ねぎ ねぎ	米・天ぷら粉・植物油 しょうゆ・上白糖 寒天・星たべよ アップルジュース
		たんぱく質g	13.5	15.4						
		脂質g	13.6	14.1						
		塩分g	1.6	2.1						
8	水	エネルギーkcal	356	405	牛乳 ビスコ	きつねうどん キャベツとさつま揚げの和え物 オレンジ	お茶 菜飯おにぎり	揚げ かまぼこ さつま揚げ 牛乳	ほうれん草 人参・しめじ キャベツ・オレンジ 菜めしの素	うどん・しょうゆ 上白糖 みりん 米
		たんぱく質g	12.5	12.8						
		脂質g	8.4	4.8						
		塩分g	2	2.7						
9	木	エネルギーkcal	489	537	牛乳 サラダせん	ご飯 鶏肉の照り焼き 白菜のおかか和え えのきのすまし汁	牛乳 シュガーパイ	鶏肉 粉かつお 牛乳	パセリ・白菜 小松菜・人参 えのき・玉ねぎ みつば	米・しょうゆ 上白糖・みりん カットポテト パイシート・グラニュー糖
		たんぱく質g	18.8	21.6						
		脂質g	21.1	22.2						
		塩分g	1.2	1.4						
10	金	エネルギーkcal	409	424	牛乳 バナナ	ご飯 肉じゃが チンゲン菜のさっぱり和え 麩の味噌汁	牛乳 杏仁豆腐	牛肉 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース チンゲン菜・コーン わかめ・ねぎ パイン缶・黄桃缶	米・じゃが芋・糸こんにゃく なたね油・しょうゆ・上白糖 みりん・ポン酢・ごま油 おつゆ麩・杏仁豆腐
		たんぱく質g	15.2	15.7						
		脂質g	9.3	8						
		塩分g	1.7	2						
11	土	エネルギーkcal	178	162	牛乳 ぱりんこ	お弁当会	牛乳 アスパラガスビスケット ハッピーターン	牛乳		アスパラガスビスケット ハッピーターン
		たんぱく質g	7.3	5.8						
		脂質g	10.3	9						
		塩分g	0.4	0.4						
13	月	エネルギーkcal	554	643	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 メンチカツ 豆菜サラダ コンソメスープ	牛乳 マフィン	メンチカツ 大豆・ツナ コンソメ・牛乳 鶏卵	ケチャップ・インゲン 小松菜・人参 玉ねぎ パセリ	米・植物油・とんかつソース 和風ドレッシング しょうゆ・なたね油 上白糖・小麦粉
		たんぱく質g	17.7	20						
		脂質g	22	24.6						
		塩分g	1.6	2						
14	火	エネルギーkcal	436	439	牛乳 マリー	ご飯 白身魚のごま醤油焼き ブロッコリーの和え物 麩のすまし汁	牛乳 ジャムクラッカーサンド	ホキ 牛乳	人参 ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ・みりん 上白糖・ごま・なたね油 おつゆ麩・全粒粉クラッカー いちごジャム
		たんぱく質g	19.4	18.8						
		脂質g	12.8	11.1						
		塩分g	0.9	1.3						
15	水	エネルギーkcal	381	379	牛乳 バナナ	焼きそば もやしのナムル 中華スープ	お茶 じゃこおかかおにぎり	豚肉・粉かつお チキンスープ 牛乳 ちりめんじゃこ	キャベツ・玉ねぎ 人参・もやし コーン ねぎ	焼きそば・なたね油 焼きそばソース・お好みソース しょうゆ・ごま 上白糖・ごま油・米
		たんぱく質g	14.4	14						
		脂質g	7.7	4.9						
		塩分g	1.9	2.3						
16	木	エネルギーkcal	446	514	牛乳 ビスコ	ご飯 豚肉のチンジャオロース風 餃子 春雨スープ	牛乳 カルピス寒天 ぼたぼた焼き	豚肉 チキンスープ 餃子・牛乳 カルピス	玉ねぎ 三色ピーマン たけのこ わかめ・にら	米・しょうゆ・上白糖 ごま油・なたね油 酒・春雨・寒天 ぼたぼた焼
		たんぱく質g	16.9	19.1						
		脂質g	14.4	15.2						
		塩分g	1.2	1.6						
17	金	エネルギーkcal	542	600	牛乳 サラダせん	ご飯 鶏肉の酢豚風 チンゲン菜の煮浸し 椎茸の味噌汁	牛乳 ももケーキ	鶏肉 チキンスープ 味噌 牛乳・鶏卵	玉ねぎ・人参 ピーマン・ケチャップ チンゲン菜 椎茸・黄桃缶	米・しょうゆ・みりん 片栗粉・植物油 なたね油・上白糖 酢・小麦粉
		たんぱく質g	19.3	22.6						
		脂質g	22.1	23.7						
		塩分g	1.6	2						
18	土	エネルギーkcal	427	481	牛乳 ぱりんこ	チャーハン ほうれん草のスープ パイン缶	牛乳 ビスコ 味しらべ	ウインナー チキンスープ 牛乳	人参・玉ねぎ ねぎ・コーン ほうれん草 パイン缶	米・なたね油 しょうゆ ごま油 ビスコ・味しらべ
		たんぱく質g	12.9	13.3						
		脂質g	12.8	12.8						
		塩分g	1.5	1.9						

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
20	月	エネルギーkcal	458	483	牛乳 たべっこベイベー	ご飯 鯖の味噌煮 インゲンのごま和え なめこのすまし汁	牛乳 スティックケーキ	さば・白味噌 牛乳 鶏卵 チーズ	しょうが・人参 インゲン・なめこ 玉ねぎ みつば	米・酒 しょうゆ・上白糖 みりん・ごま ホットケーキミックス
		たんぱく質g	20.8	20.9						
		脂質g	15.6	14.3						
		塩分g	1.5	2						
21	火	エネルギーkcal	406	423	牛乳 サッポロポテト	牛丼 わかめのさっぱりサラダ さつま揚げの味噌汁	お茶 フルーツヨーグルト 星たべよ	牛肉 さつま揚げ 味噌・牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 ねぎ・わかめ 白菜・パイン缶 みかん缶	米・しょうゆ みりん・上白糖 青じそドレッシング 星たべよ
		たんぱく質g	16.8	16.6						
		脂質g	8.2	6.3						
		塩分g	1.7	2.1						
22	水	エネルギーkcal	531	622	牛乳 バナナ	ご飯 コロッケ 大根のサラダ オニオンスープ	牛乳 ふのラスク	ツナ コンソメ 牛乳	ケチャップ キャベツ・大根 人参・コーン 玉ねぎ・パセリ	米・牛肉コロッケ・植物油 とんかつソース・ごまだれ しょうゆ・おつゆ麩 マーガリン・上白糖
		たんぱく質g	15	16.7						
		脂質g	21.4	24.4						
		塩分g	1.3	1.8						
23	木	エネルギーkcal	397	411	牛乳 ビスコ	ご飯 鶏のマーマレード焼き 小松菜とじゃこの和え物 しめじのすまし汁	お茶 チヂミ	鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳・豚ミンチ 鶏卵	キャベツ・小松菜 人参・しめじ 玉ねぎ みつば・にら	米・しょうゆ マーマレード・上白糖 小麦粉・片栗粉 ポン酢・ごま油
		たんぱく質g	17.2	19						
		脂質g	12.6	11.2						
		塩分g	1	1.2						
24	金	エネルギーkcal	554	633	牛乳 サラダせん	ポークカレー ブロッコリーのサラダ オレンジ	牛乳 ジャムサンド	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参 ブロッコリー コーン オレンジ	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 青じそドレッシング 食パン・いちごジャム
		たんぱく質g	18.6	21.2						
		脂質g	17.7	17.1						
		塩分g	2.5	3.1						
25	土	エネルギーkcal	377	498	牛乳 ぱりんこ	焼きうどん 中華スープ 黄桃缶	牛乳 源氏パイ ラムネ	豚肉 かつお節 チキンスープ 牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参・コーン 大根・ねぎ 黄桃缶	うどん・なたね油 焼きそばソース お好みソース 源氏パイ・ラムネ
		たんぱく質g	13.5	15.5						
		脂質g	13	13.9						
		塩分g	1.8	2.2						
27	月	エネルギーkcal	487	537	牛乳 たべっこベイベー	ご飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草のサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 コンソメポテト	豚肉 絹ごし豆腐 牛乳 コンソメ	玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが ほうれん草 コーン・わかめ	米・しょうゆ・上白糖 みりん・なたね油 和風ドレッシング シューストポテト・植物油
		たんぱく質g	17.4	18.6						
		脂質g	18.6	19.2						
		塩分g	0.8	1						
28	火	エネルギーkcal	464	477	牛乳 マリー	ご飯 白身魚の照り焼き 白菜のごま和え ちくわの味噌汁	牛乳 さつま芋のバター焼き	ホキ ちくわ 味噌 牛乳	人参 白菜 玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ みりん・上白糖 酒・ごま さつま芋・塩バター
		たんぱく質g	18.8	18.2						
		脂質g	14.1	12.6						
		塩分g	1.6	2						
29	水	エネルギーkcal	480	494	牛乳 ビスコ	☆お誕生会☆ ロールパン 煮込みハンバーグ カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 プリンアラモード	国産ハンバーグ コンソメ 牛乳 ホイップ	ケチャップ・人参 カリフラワー コーン・人参 玉ねぎ・しめじ パセリ・黄桃缶	ロールパン・デミソース 上白糖 和風ドレッシング しょうゆ プリンミックス
		たんぱく質g	17.8	19						
		脂質g	20.1	20.2						
		塩分g	2	2.6						
30	木	エネルギーkcal	479	513	牛乳 バナナ	ご飯 牛肉のすき煮 もやしとさつま揚げの和え物 わかめのすまし汁	牛乳 ちんすこう	牛肉 木綿豆腐 さつま揚げ 牛乳	白菜・玉ねぎ えのき・人参 もやし・わかめ ねぎ	米・上白糖 しょうゆ・みりん しょうゆ・小麦粉 片栗粉・なたね油
		たんぱく質g	17.8	19						
		脂質g	15.6	15.5						
		塩分g	1	1.2						
31	金	エネルギーkcal	490	538	牛乳 サラダせん	ご飯 豚肉コロッケ ブロッコリーサラダ ほうれん草の味噌汁	牛乳 ポップコーン	味噌 牛乳	ケチャップ・キャベツ ブロッコリー 人参・パプリカ ほうれん草・もやし	米・豚肉コロッケ 植物油・とんかつソース 和風ドレッシング ポップコーン・なたね油
		たんぱく質g	13.7	14.4						
		脂質g	20.4	20.8						
		塩分g	1.6	1.8						



こどもの日

子ども達が元気に育ちますように、
と願う日です。
かしわもちを食べる由来は？
子どもを思う親の気持ちを新芽が
伸びるまで地面に落ちない
カシワの葉に例えているからです。



食事のあいさつ

「いただきます」
自然の恵み・命をいただくということや、
食事を作った人に対して感謝をする意味です。
「ごちそうさま」
馳走(ちそう)(走り回る)という言葉から、
食べ物を作り、あつめた人たちへの
感謝をあらわす意味です。