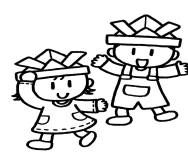
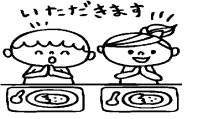


# 献立表



新緑が鮮やかな季節になりました。新年度がスタートして1カ月が経ち、子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れてきたようで園庭からは元気いっぱいの声が給食室にも聞こえてきます。一方、5月連休などで生活リズムが崩れやすい時です。1日を元気に過ごすためにも、栄養いっぱいの給食で子どもたちをサポートしていきたいです。



※献立レシビはいつでも差上げられますので声をかけて下さい。 太子保育園

2021年05月

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 土	焼きそば 中華スープ 麦茶	287.1(219.8) 11.3(8.7) 7.7(6.0)	じゃがいも、油、麦茶 焼きそば麺	豚肉(ロース)	キャベツ、大豆もやし ねぎ、黒きくらげ、あおのり	中華スープ、食塩			
06 木	御飯 ブルコギ かぶときゅうりの昆布和え 味噌汁(キャベツ・えのき)、麦茶	578.0(500.3) 20.5(17.0) 24.5(19.7)	じゃがいも、米、片栗粉 油、すりごま、ごま油 麦茶	豚肉、和牛、米みそ 粉チーズ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、かぶ キャベツ、にんじん かぶ・葉、にら、えのきたけ 塩こんぶ、にんにく ブルー	みりん、しょうゆ、酒 食塩	ブルー	チーズじゃがまる 麦茶	
07 金	たけのごごはん 高野豆腐の卵とじ 小松菜のごま和え 若竹汁、麦茶	569.6(493.5) 26.5(22.3) 31.3(25.4)	米、三温糖、ごま 油、上白糖、麦茶	フランクフルト、卵 鶏もも肉、油揚げ、みそ 凍り豆腐、かつお節 牛乳、麦茶	こまつな、たまねぎ にんじん、たけのこ わかめ、コーン缶 チンゲン菜、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ ケチャップ、みりん、酒 食塩、和風だしの素	牛乳	フランクフルト 麦茶	諸費納入日
08 土	たぬきうどん バナナ 麦茶	251.7(212.7) 7.3(6.1) 1.2(1.0)	ゆでうどん、麦茶 揚げ玉	なると、かつお節	バナナ、こまつな、ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮 しょうゆ、みりん			
10 月	御飯(雑穀入り) 鯖のごま照り焼き 卵の花 味噌汁(たまねぎ・絹さや)、麦茶	501.1(410.1) 22.0(19.7) 13.8(11.8)	米、フランスパン 油、上白糖、三温糖 グラニュー糖、ごま じゃが芋、麦茶	さわら、牛乳、おから 卵、米みそ、いか、バター ちくわ、干しえび かつお節、豆乳	ねぎ、たまねぎ にんじん、絹さや りしりこんぶ	しょうゆ、酒、みりん 和風だしの素	豆乳	フレンチトースト 麦茶	
11 火	御飯 ユーリンチー 中華スパゲティースラダ わかめスープ、麦茶	518.2(462.2) 16.6(15.6) 22.5(18.4)	米、スパゲティ 片栗粉、油、三温糖 ごま油、ごま、麦茶	鶏もも肉、チーズ ベーコン、ハム	レタス、たまねぎ きゅうり、にんじん、だいこん マッシュルーム缶、ピーマン ねぎ、しょうが、わかめ	しょうゆ、ケチャップ 酢、食塩、中華味	茹大根	薄皮ピザ 麦茶	
12 水	御飯 アスパラの肉巻き れんこんカレー炒め、麦茶 味噌汁(じゃが芋・あさつき)	617.9(511.6) 11.1(14.0) 43.4(40.3)	米、じゃがいも、麦茶	豚肉(ロース)、牛乳 米みそ、ベーコン、チーズ	れんこん、たまねぎ、レタス にんじん、あさつき アスパラガス、桃缶	しょうゆ、酒、みりん 食塩、カレー粉 フルーチェ	ベビーチーズ	フルーチェ 麦茶	体操教室
13 木	麦御飯 鮭のレモン焼き 刻み昆布煮 清汁(みつば・麩)、麦茶	391.6(371.0) 19.9(19.0) 7.3(9.5)	米、押麦、焼ふ、三温糖 油、焼きそば麺、麦茶	べにさけ、油揚げ 大豆、かつお節、牛乳	キャベツ、レタス、大豆もやし にんじん、刻みこんぶ みつば、ねぎ、しょうが レモン果汁、りしりこんぶ あおのり	しょうゆ、酒、本みりん 食塩	牛乳	焼きそば 麦茶	
14 金	わかめうどん 芋フライ 飲むヨーグルト 麦茶	494.7(441.2) 14.4(12.8) 2.3(2.0)	ゆでうどん、じゃがいも 米、パン粉、小麦粉 油、麦茶	なると、じゃこ かつお節 飲むヨーグルト	こまつな、にんじん わかめ	めんつゆ・3倍濃縮 しょうゆ、中濃ソース みりん、食塩	茹人参	ピタカル おにぎり 麦茶	
15 土	スパゲティ・ミートソース オレンジ 麦茶	367.4(290.0) 14.8(11.8) 10.2(7.8)	スパゲティ、麦茶	豚ひき肉、牛ひき肉 粉チーズ、バター	オレンジ、たまねぎ にんじん、パセリ	ケチャップ、塩			
17 月	麦御飯 魚のインド風煮 キャベツの千草漬 卵スープ、麦茶	589.6(478.4) 19.5(16.2) 17.4(14.7)	米、じゃがいも 油、押麦、片栗粉 蒸しパンミックス、麦茶	牛乳、かじき、卵	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん ピーマン、しそ、パセリ だいこん、干しぶどう	カレールウ、ケチャップ 食塩	茹大根	レーズン入り 蒸しパン 牛乳	
18 火	御飯(雑穀入り) 花しゅうまい もやしのマヨネーズサラダ 味噌汁(小松菜・人参)、麦茶	520.2(470.5) 18.7(17.3) 18.1(15.8)	米、白玉粉 しゅうまいの皮 マヨネーズ、片栗粉 ごま、オリーブ油、三温糖 じゃがいも、麦茶	豚ひき肉、米みそ ハム	大豆もやし、たまねぎ きゅうり、こまつな、にんじん しょうが、パイン缶、もも缶 りしりこんぶ、みかん缶	しょうゆ、酒、しょうゆ 食塩、味コンソメ	蒸しじゃがいも	フルーツ白玉 麦茶	歯科検診
19 水	御飯 筑前煮 五目納豆 豚汁、麦茶	459.1(441.2) 18.9(19.0) 8.3(10.8)	米、白玉粉、さといも 三温糖、油、麦茶 スパゲティ	納豆、鶏もも肉 じゃこ、米みそ 豚肉、かつお節、牛乳 たらこ、バター	にんじん、ごぼう、 もやし、だいこん たけのこ、しいたけ こまつな、ねぎ あさつき、焼きのり	しょうゆ、酒、みりん めんつゆ・3倍濃縮	牛乳	タラコス パゲッティ 麦茶	音楽指導
20 木	食パン スパニッシュオムレツ コールスローサラダ コーンスープ、麦茶	610.4(515.4) 19.2(15.3) 15.4(12.3)	食パン、米、じゃがいも 麦茶	卵、牛乳、ベーコン とろけるチーズ	クリームコーン缶 キャベツ、ブルー にんじん、ほうれんそう パセリ	ケチャップ、食塩 味コンソメ	ブルー	わかめおにぎり 麦茶	避難訓練
21 金	御飯 つるるんチャイナ ごぼうときゅうりのサラダ ワンタンスープ、麦茶	558.5(489.6) 15.8(15.3) 17.5(17.0)	米、ホットケーキ粉 白玉粉、マヨネーズ はるさめ、ワンタンの皮 三温糖、ごま、油 ごま油、麦茶	豚肉、牛乳、ツナ油漬缶 豆乳、粉チーズ	ごぼう、大豆もやし にんじん、きゅうり 万能ねぎ、にら、たけのこ 干しいたけ、しょうが	しょうゆ、中華だしの素 酒、食塩	豆乳	もちもち チーズパン 麦茶	
22 土	和えご飯 野菜スープ 麦茶	269.8(204.3) 7.3(5.6) 3.6(2.8)	米、ごま油、麦茶	卵、ハム	キャベツ、たまねぎ ザーサイ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、食塩 和風だしの素 味コンソメ			
24 月	御飯 鮭のオーロラソース タケノコの土佐煮 味噌汁(葱・油揚げ)、麦茶	484.5(434.1) 19.6(16.1) 12.4(10.2)	米、マヨネーズ 三温糖、麦茶	べにさけ、ヨーグルト 米みそ、油揚げ	たけのこ、レタス みかん缶、バナナ、パイン 缶 ねぎ、パセリ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ 酒	茹人参	フルーツ ヨーグルト 麦茶	
25 火	サラダうどん ちくわとチーズの春巻き ブルー 麦茶	579.7(490.1) 13.0(11.3) 15.0(11.0)	ゆでうどん、米、油 マヨネーズ、ごま油 じゃがいも、麦茶 春巻きの皮	ハム、かにかまぼこ じゃこ、ちくわ チーズ	ブルー、きゅうり レタス、こまつな	めんつゆ・3倍濃縮 しょうゆ、和風だしの素 食塩	蒸しじゃがいも	青菜とじゃこ のおにぎり 麦茶	内科健診
26 水	麦御飯 鶏の味噌焼き 五目金平 春雨汁、麦茶	501.6(459.2) 16.2(17.3) 17.4(19.1)	米、じゃがいも、上白糖 押麦、はるさめ、三温糖 油、ごま、ごま油、麦茶	鶏もも肉、牛乳、生クリーム 米みそ、ゼラチン、チーズ	にんじん、しらたき ごぼう、たけのこ たまねぎ、干しいたけ しょうが、レタス、にんにく	しょうゆ、本みりん 酒、和風だしの素、みりん	ベビーチーズ	オレンジ バナナ 麦茶	
27 木	御飯(雑穀入り) コロッケ まっくろくろすけサラダ、麦茶 チンゲン菜のスープ、メロン	534.6(451.1) 14.5(14.3) 11.9(10.8)	じゃがいも、米 ホットケーキ粉、パン粉 小麦粉、油、三温糖 チョコチップ、麦茶	豚ひき肉、牛乳 卵、豆乳、スキムミルク	マスキメロン、たまねぎ バナナ、キャベツ、にんじん チンゲンサイ、きゅうり ひじき、りしりこんぶ	中濃ソース、しょうゆ 酢、酒、食塩、中華味	豆乳	チョコバナナ ケーキ 麦茶	誕生会
28 金	牛丼 かみかみ和え 味噌汁(あおさのり・豆腐) オレンジ、麦茶	608.9(509.8) 18.7(15.5) 20.2(16.4)	米、焼ふ、三温糖、黒砂糖 油、麦茶	和牛、木綿豆腐 豚肉、米みそ、バター ソフトサキイカ、牛乳	たまねぎ、オレンジ しらたき、レタス、きゅうり にんじん、あおさ ブルー	しょうゆ、酒、みりん 和風だしの素	ブルー	黒糖麩ラスク 麦茶	
29 土	ナポリタン キウイフルーツ 麦茶	309.1(251.7) 9.5(7.7) 8.8(7.0)	スパゲティ オリーブ油、麦茶	ベーコン、粉チーズ	キウイフルーツ たまねぎ、ピーマン にんじん	ケチャップ 味コンソメ			
31 月	御飯(雑穀入り) 鯖の青のり焼き ひじき煮 味噌汁(大根・豆苗)、麦茶	614.2(529.3) 22.8(19.6) 23.4(19.4)	米、小麦粉、上白糖 三温糖、油、じゃがいも 麦茶	牛乳、さば、卵 米みそ、かつお節 バター、油揚げ	だいこん、トウモロコシ、小松菜 板こんにゃく、にんじん しいたけ、レモン、ひじき あおのり、りしりこんぶ	しょうゆ、酒、みりん 食塩、カレー粉 フルーチェ ベーキングパウダー	蒸しじゃがいも	レモンカップ ケーキ 牛乳	

※献立は都合により変更することがあります。