



5月給食献立表



令和 2年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	昼食のみ ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)		
									主食	午前おやつ 午後おやつ	
月	11 25	シーフードカレー ゆでウインナー コールスローサラダ	① 389kcal ② 22.5g ③ 15.1g ④ 1.9g	じゃが芋 油 三温糖	えび ウインナー	玉葱 人参 グリーンピース キャベツ コーン缶 きゅうり レタス	カレールー 酢 塩	スキムミルク ★パリパリ ボール	ごはん	牛乳 クッキー 麦茶 ★パリパリ ボール	
火	12 26	チンジャオロース 春雨サラダ かにかまの中華スープ	① 308kcal ② 22.3g ③ 12.5g ④ 2.0g	油 ごま油 片栗粉 春雨 ごま 三温糖	豚肉 ロースハム かにかま わかめ	ピーマン 玉葱 たけのこ 人参 ねぎ	中華味 しょうゆ 塩 酢	麦茶 ★杏仁豆腐	ゆかりご飯	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★杏仁豆腐	
水	13 27	ほっけのゴマ焼き さつま芋サラダ なめこの味噌汁	① 305kcal ② 20.7g ③ 13.7g ④ 1.9g	ごま さつま芋 三温糖 マヨネーズ	ほっけ ロースハム 油揚げ 味噌	きゅうり ねぎ なめこ	塩 しょうゆ	スキムミルク オレンジ クッキー あたりめ	野菜うどん	牛乳 せんべい 麦茶 クッキー オレンジ	
木	14 28	マカロニグラタン トマトサラダ キャベツスープ	① 363kcal ② 19.7g ③ 17.1g ④ 2.0g	マカロニ 油 バター 三温糖 小麦粉	牛乳 チーズ ベーコン	玉葱 パプリカ マッシュルーム トマト レタス 人参 きゅうり キャベツ	塩 こしょう コンソメ 酢 しょうゆ	麦茶 ★スティック パン	ロールパン	牛乳 ウエハース 麦茶 ★スティック パン	
金	1 15 29	鶏肉のレモン風味 ほうれん草のノリノリ和え はんぺんの澄まし汁	① 298kcal ② 17.1g ③ 13.1g ④ 2.0g	油 片栗粉 三温糖 ごま	鶏肉 板のり はんぺん	ほうれん草 人参	レモン果汁 しょうゆ	スキムミルク りんご せんべい 小魚	わかめご飯	牛乳 クラッカー 牛乳 りんご せんべい	
土	16 30	魚のフライ 野菜サラダ 味噌汁	<p align="center">★お誕生日会メニュー(8日)</p> <p align="center">🎊 たけのこご飯 🎊 ほうれん草のごま和え 🎊 桜えびのかき揚げ 🎊 オレンジ おやつ 🎊 麦茶 🎊 ★バナナケーキ</p>								牛乳 クッキー 麦茶 果物 ビスケット
月	18	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ ベーコンスープ	① 352kcal ② 16.3g ③ 15.6g ④ 1.8g	油 パン粉 マカロニ 三温糖 マヨネーズ	絹ごし豆腐 豚肉 卵 ロースハム 牛乳 ベーコン	玉葱 人参 きゅうり コーン缶 チンゲン菜	塩 こしょう コンソメ	麦茶 ★アメリカン ドッグ	ごはん	牛乳 パイ 麦茶 ★アメリカン ドッグ	
火	19	カレー春巻き チーズサラダ 小松菜の味噌汁	① 383kcal ② 23.3g ③ 17.5g ④ 2.1g	油 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 春巻きの皮	豚ひき肉 チーズ 味噌	ピーマン たけのこ レタス トマト きゅうり ねぎ 小松菜 人参	塩 しょうゆ カレー粉 酢	スキムミルク バナナ せんべい	わかめご飯	牛乳 卵ボーロ 麦茶 バナナ せんべい	
水	20	鮭のクリーム煮 チョレギサラダ ワンタンスープ	① 347kcal ② 12.6g ③ 13.1g ④ 2.0g	バター 三温糖 ごま油 ごま ワンタンの皮	鮭 牛乳 板のり わかめ	レタス トマト きゅうり ねぎ 人参 えのきだけ	塩 こしょう コンソメ 中華味	麦茶 ミニゼリー パイ 小魚	焼きそば	牛乳 ウエハース 麦茶 パイ ミニゼリー	
木	7 21	ベジタブルナポリタン ブロッコリーと卵のサラダ ポトフ風スープ	① 309kcal ② 20.2g ③ 13.6g ④ 2.0g	油 スパゲッティ マヨネーズ 三温糖 じゃが芋	ウインナー 卵	玉葱 ピーマン パプリカ ブロッコリー 玉葱 人参	塩 こしょう コンソメ	スキムミルク ★黒ゴマきな 粉ケーキ	ジャムパン	牛乳 せんべい 麦茶 ★黒ゴマ きな粉ケーキ	
金	22	白身魚の野菜あんかけ きゅうりの酢の物 油揚げの味噌汁	① 312kcal ② 11.2g ③ 10.5g ④ 1.9g	油 片栗粉 三温糖	たら わかめ 絹ごし豆腐 油揚げ 味噌	えのきだけ 玉葱 人参 しいたけ きゅうり ねぎ	しょうゆ 酢	麦茶 ★卵 チャーハン	ごはん	牛乳 クッキー 麦茶 ★卵チャーハン	
土	9 23	ハンバーグ 野菜ソテー スープ	<p align="center">★5月のクッキングは「パリパリボール」を作ります★</p> <p align="center">当日(25日)は三角巾、エプロン、マスクを忘れずに持たせてください</p>								牛乳 せんべい 麦茶 果物 ビスケット

・都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。

★手作りおやつ

★5月使用の旬の食材…たけのこ、ごぼう、玉葱、キャベツ、グリーンピース

※旬が短く、季節を感じる山菜の苦みも大切な味覚のひとつです

