



# 5 月 給 食 献 立 表



令和 3 年度

認定こども園八代保育園

曜 日	日	献立名	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	17 31	ポークカレー チキンナゲット スパゲッティサラダ	① 389kcal ② 22.5 g ③ 15.1 g ④ 1.9g	じゃが芋 油 サラスパ マヨネーズ 三温糖	スキムミルク 豚肉 チキンナゲット かにかま	玉葱 人参 しめじ グリーンピース きゅうり 水菜 コーン缶	カレールウ 塩 こしょう う	麦茶 ★大豆のしゃ りしゃり揚げ	ごはん	牛乳 クッキー 麦茶 ★大豆の しゃりしゃり揚げ	
火	18	マカロニグラタン しらすサラダ トマ玉スープ	① 411kcal ② 22.3 g ③ 12.5 g ④ 2.0g	油 マカロニ 小麦粉 バター 三温糖	牛乳 チーズ しらす 卵	玉葱 パプリカ マッシュルーム レタス 人参 きゅうり トマト	塩 こしょう コンソメ 酢 しょうゆ	スキムミルク ミニゼリー ビスケット 小魚	ジャムパン	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ミニゼリー ビスケット	
水	19	肉豆腐 かにかまとわかめの酢の物 なめこの味噌汁	① 305kcal ② 20.7 g ③ 13.7 g ④ 1.9g	三温糖 白滝	焼き豆腐 豚肉 かにかま わかめ 味噌	ねぎ しいたけ 人参 玉葱 グリーンピース きゅうり なめこ	しょうゆ 酢	麦茶 ★いちごプリ ン	ごはん	牛乳 せんべい 麦茶 ★いちごプリン	
木	6 20	鮭のポテトフレーク焼き 切干大根の煮物 ワンタンスープ	① 348kcal ② 19.7g ③ 17.1 g ④ 2.0g	三温糖 油 マヨネーズ マッシュポテト ワンタンの皮	ちくわ 油揚げ ベーコン	切干大根 人参 玉葱 ピーマン しいたけ ねぎ 小松菜	塩 こしょう コンソメ 中華味	麦茶 かしわ餅 (6 日) ★卵チャーハン (20日)	わかめうどん	牛乳 ウエハース 麦茶 ★卵チャーハン	
金	21	豆腐ハンバーグ ほうれん草のおかか和え はんべんのすまし汁	① 362kcal ② 17.1 g ③ 13.1 g ④ 1.9g	油 パン粉 三温糖	絹ごし豆腐 卵 かつお節 はんぺん	玉葱 人参 ほうれん草 ねぎ	塩 こしょう しょうゆ	スキムミルク キウイフルーツ せんべい 小魚	おかかご飯	牛乳 クラッカー 麦茶 せんべい キウイフルーツ	
土	8 22	魚のフライ 野菜サラダ 味噌汁			★お誕生日会メニュー (7日) ♪ お子様ランチプレート♥♥♥ おやつ ♪ 麦茶 ★鯉のぼりパン						牛乳 クッキー 麦茶 果物 ビスケット
月	10 24	麻婆豆腐 もやしナムル たけのこの中華スープ	① 352kcal ② 16.3 g ③ 15.6 g ④ 1.8g	油 ごま油 三温糖 片栗粉 いりごま	豚ひき肉 味噌 木綿豆腐 かにかま	ねぎ 人参 生姜 もやし きゅうり たけのこ	塩 こしょう しょうゆ 中華味	スキムミルク バナナ クラッカー 小魚	ごはん	牛乳 パイ 麦茶 バナナ クラッカー	
火	11 25	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーと卵のサラダ きのこスープ	① 383kcal ② 23.3 g ③ 17.5 g ④ 1.9g	油 スパゲッティ 三温糖 マヨネーズ	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵	玉葱 人参 生姜 にんにく ブロッコリー しめじ 舞茸	塩 こしょう ケチャップ コンソメ	麦茶 ★パリパリ ボール	ロールパン	牛乳 卵ボーロ 牛乳 ★パリ パリボール	
水	12 26	タンドライーチキン れんこんのごまマヨ和え かぼちゃの味噌汁	① 347kcal ② 21.6 g ③ 13.1 g ④ 2.0g	三温糖 マヨネーズ いりごま	鶏肉 ヨーグルト 味噌 油揚げ	れんこん 人参 ねぎ かぼちゃ しいたけ	塩 こしょう カレー粉 しょうゆ	ココアミルク オレンジ クッキー 小魚	焼きうどん	牛乳 ウエハース 麦茶 クッキー オレンジ	
木	13 27	カレイのサクサク焼き さつま芋のサラダ けんちん汁	① 309kcal ② 18.2 g ③ 13.6 g ④ 1.8g	マヨネーズ パン粉 さつま芋 三温糖 こんにゃく	カレイ ロースハム	きゅうり ごぼう 人参 ねぎ 大根	ウスターソー ス 塩 しょうゆ	麦茶 ★マカロニ きな粉	わかめご飯	牛乳 せんべい 麦茶 ★マカロ ニきな粉	
金	14 28	チキンカツ きゅうりとトマトの塩昆布和え あおさの味噌汁	① 405kcal ② 20.2 g ③ 10.5 g ④ 1.9g	油 パン粉 小麦粉 ごま油	鶏肉 卵 塩昆布 味噌 あおさ	きゅうり トマト えのきだけ	塩 こしょう 中農ソース	麦茶 ヨーグルト パイ	ごはん	牛乳 クッキー 麦茶 パイ ヨーグルト	
土	1 15 29	ハンバーグ 野菜ソテー スープ			★5月のクッキングは「パリパリボール」を作ります★ 11日(梅組)、25日(A・B組)に三角巾、エプロン、マスクを忘れずに持たせてくださ い♪						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、新じゃが

※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

