



5月給食献立表



平成 31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	20	一口カツ ほうれん草のおひたし 豆腐の味噌汁	① 389kcal ② 22.5g ③ 10.1g ④ 1.5g	パン粉 油 三温糖	豚肉 卵 ひじき 木綿豆腐 油揚げ 味噌 わかめ	玉葱 人参 レタス きゅうり トマト ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう	麦茶 ★豆腐 ドーナツ	ゆかりご飯	牛乳 クッキー 麦茶 ★豆腐ドーナツ	
火	7 21	ポークハヤシシチュー ゆでウインナー マカロニサラダ	① 308kcal ② 22.3g ③ 12.5g ④ 1.8g	油 じゃが芋 三温糖 マカロニ マヨネーズ	豚肉 ウインナー ロースハム	玉葱 人参 グリーンピース しめじ きゅうり コーン缶	シチュールー 塩 こしょう	麦茶 ♪かしわ餅 (7日) ★杏仁豆腐(21 日)	ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★杏仁豆腐	
水	22	野菜春巻き しらす納豆 麩の味噌汁	① 327kcal ② 19.9g ③ 10.7g ④ 1.7g	油 春巻きの皮 三温糖 片栗粉 麩	豚肉 しらす 納豆 味噌	玉葱 たけのこ 人参 しいたけ ピーマン 小松菜 ねぎ えのきだけ	中華味 塩 こしょう しょうゆ	スキムミルク りんご クッキー	ロールパン	牛乳 せんべい 牛乳 りんご クッキー	
木	9 23	すき焼風煮 カニカマ入り酢の物 はんぺんのすまし汁	① 363kcal ② 19.7g ③ 13.1g ④ 1.7g	油 三温糖	焼き豆腐 豚肉 かにかま わかめ はんぺん	白滝 玉葱 人参 白菜 ねぎ きゅうり ほうれん草	しょうゆ 酢 塩	麦茶 ★卵チャーハン	焼きうどん	牛乳 ウエハース 麦茶 ★卵チャーハン	
金	10 24	すずきのチーズ焼き カラフルごぼうサラダ ワンタンスープ	① 223kcal ② 12.1g ③ 6.5g ④ 1.6g	三温糖 ごま油 ワンタンの皮	すずき チーズ かにかま	ごぼう パプリカ きゅうり ねぎ しいたけ	塩 こしょう しょうゆ 中華味	スキムミルク ミニゼリー せんべい	ジャムパン	牛乳 クラッカー 牛乳 せんべい ミニゼリー	
土	11 25	魚のフライ 野菜サラダ 味噌汁	★お誕生日会メニュー(8日) ♪中華丼 ♪トマトサラダ ♪揚げシューマイ ♪ワカメスープ おやつ ♪麦茶 ♪ロールケーキ♪いちご								牛乳 クッキー 麦茶 果物 ビスケット
月	13 27	豚の味噌焼き ポテトサラダ ほうれん草のすまし汁	① 352kcal ② 16.3g ③ 15.6g ④ 1.6g	じゃが芋 マヨネーズ 三温糖	豚肉 味噌 ロースハム	きゅうり 人参 コーン缶 ほうれん草 ねぎ しいたけ	塩 こしょう	スキムミルク オレンジ ビスケット	ごはん	牛乳 パイ 牛乳 オレンジ ビスケット	
火	14 28	高野豆腐の煮物 スパゲッティサラダ かぼちゃの味噌汁	① 383kcal ② 23.3g ③ 14.5g ④ 2.2g	油 サラスパ マヨネーズ	高野豆腐 鶏肉 ロースハム 味噌 油揚げ	しいたけ ねぎ 人参 きゅうり コーン缶 かぼちゃ	しょうゆ 塩 こしょう	麦茶 ★カルシウム トースト	わかめご飯	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★カルシウム トースト	
水	15 29	和風スパゲッティ ブロッコリーサラダ たまごスープ	① 347kcal ② 12.6g ③ 13.1g ④ 1.8g	油 バター スパゲッティ マヨネーズ	ベーコン ロースハム 卵	ねぎ しめじ 玉葱 舞茸 にんにく ブロッコリー 人参	しょうゆ 塩 酢 コンソメ	スキムミルク ★高野豆腐の ころころ揚げ	ロールパン	牛乳 ウエハース 牛乳 ★高野豆腐の ころころ揚げ	
木	16 30	かじきのオーロラソース和え 小松菜の磯和え キャベツスープ	① 298kcal ② 20.2g ③ 9.6g ④ 1.1g	油 片栗粉 三温糖	かじきまぐろ のり ベーコン	小松菜 人参 キャベツ 玉葱	塩 こしょう しょうゆ 中華味	麦茶 ヨーグルト パイ	カレーピラフ	牛乳 せんべい 麦茶 パイ ヨーグルト	
金	17 31	ひじきのハンバーグ 豆腐サラダ わかめの味噌汁 オレンジ	① 312kcal ② 11.2g ③ 8.5g ④ 1.6g	油 三温糖	豚肉 卵 絹ごし豆腐 味噌 油揚げ	ほうれん草 人参 ねぎ オレンジ	塩 こしょう ソース	ココアミルク バナナ クラッカー	しらすうどん	麦茶 ビスケット 牛乳 バナナ クラッカー	
土	18	ハンバーグ 野菜ソテー スープ	★5月のクッキングは「カルシウムトースト」を作ります★ 食パンにチーズとしらすをのせてトースターで焼きます(以上見のみ) 当日は三角巾、エプロン、マスクを忘れずに持たせてください								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

