

2019年5月



献立表 さくらのその保育園 分園つぼみ

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				朝おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
7	グリーンピースの鶏そぼろごはん ・ 三つ葉ともやし和風サラダ	七分つき米 ごま油、きび糖 なたね油	鶏ひき肉、絹ごし豆腐 豚肉(もも)、米みそ ツナ水煮缶、干しえび 白ごま	もやし、にんじん、だいこん きゅうり、たけのこ、ごぼう グリーンピース、まいだけ えのきたけ、みつば、生姜 万能ねぎ、黒きくらげ	かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ 本みりん 酢、酒、食塩	牛乳 ----- 桜海老と筍の 炊き込みご飯 ----- 麦茶	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 10.8 g カルシウム 138 mg
21	豚汁						
8	玄米入り御飯 ・ さわらとこのこのボン酢がけ	七分つき米 じゃがいも、小麦粉 きび糖、オリーブ油	牛乳、さわら、豆乳 えび、無塩バター 米みそ	きゅうり、オレンジ、たまねぎ まいだけ、サニーレタス しめじ、そらめめ、キャベツ えのきたけ、にんじん グリーンアスパラガス、エリンギ かいわれだいこん、うめ干し レモン果汁	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、塩麹 本みりん、酢 食塩	牛乳 ----- オレンジの豆乳 パウンドケーキ ----- 牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.4 g カルシウム 231 mg
22	そら豆とえびの梅風味和え 水 キャベツとしめじの味噌汁						
9	新玉ねぎとグリーンピースのナポリタン ・ たたき胡瓜と鶏肉のサラダ	スパゲティ 食パン、きび糖 メープルシロップ なたね油 オリーブ油	牛乳、鶏むね肉 ベーコン、有塩バター 無塩バター、粉チーズ	きゅうり、にんじん、たまねぎ トマトビュール、えのきたけ 新玉ねぎ、キャベツ、トマト レタス、マッシュルーム エリンギ、グリーンピース、ねぎ 万能ねぎ、生姜、にんにく	鳥がらだし汁 ケチャップ しょうゆ、酢 食塩、こしょう	牛乳 ----- メープルラスク ----- 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 20.4 g カルシウム 227 mg
23	レタスときのこのスープ						
10	ごはん ・ 塩からあげ	七分つき米 片栗粉、油 きび糖	鶏もも肉、牛乳 生揚げ、生クリーム 米みそ、ハム、ゼラチン	いちご、しめじ、きゅうり だいこん、たまねぎ、にんじん 黄ピーマン、赤ピーマン、ふき 万能ねぎ、ひじき、生姜 にんにく	かつお・昆布 だし汁、塩麹 しょうゆ、酢 食塩	牛乳 ----- いちごババロア ----- 麦茶	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.7 g カルシウム 173 mg
24	ひじきマリネ 金 ふきと生揚げの味噌汁						
11	ハヤシライス ・ ブロッコリーとオレンジのサラダ	七分つき米 じゃがいも ミニハート オリーブ油 はちみつ	牛乳、牛肉(もも) 鶏むね肉	たまねぎ、マスキメロン きゅうり、ミニトマト、キャベツ マッシュルーム、にんじん トマトビュール、かぶ、オレンジ ブロッコリー、エリンギ、しめじ いんげん、にんにく	昆布だし汁 ケチャップ 赤ワイン 酢、食塩	牛乳 ----- メロン ----- ミニハート ----- 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.0 g カルシウム 210 mg
25	サイコロスープ						
13	ごはん ・ かじきのねぎみそ焼き	七分つき米 小麦粉、はちみつ きび糖、油	牛乳、かじき クリームチーズ 無塩バター、米みそ 卵、油揚げ、白ごま	たけのこ、にんじん、ねぎ 切り干しだいこん、生わかめ きぬさや、糸みつば 干ししいたけ、にんにく	かつお・昆布 だし汁 しょうゆ 本みりん 酒、食塩	牛乳 ----- 人参とはちみつ のケーキ ----- 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.5 g カルシウム 240 mg
27	切干し大根と油揚げの煮物 月 茗竹汁						
14	ロールパン ・ タンドリーチキン	ざつまいも ロールパン、きび糖 オリーブ油	牛乳、鶏もも肉 ヨーグルト(無糖)	きゅうり、はくさい、レタス たまねぎ、ズッキーニ、ミニトマト マッシュルーム、スナップえんどう グリーンアスパラガス サラダほうれんそう、にんじん かんてん(粉)、にんにく	昆布だし汁 しょうゆ、食塩 酢、カレー粉	牛乳 ----- いもようかん ----- 牛乳	エネルギー 450 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.5 g カルシウム 263 mg
28	グリーンサラダ 火 白菜とマッシュルームのスープ						
15	ごはん ・ 筍と豚肉の煮物	七分つき米 ホットケーキ粉 なたね油、ごま油 きび糖	豚肉(肩ロース) ウィンナー、牛乳 絹豆腐、しらす干し 米みそ、かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん たけのこ、きゅうり、なめこ たまねぎ、しめじ、きぬさや 水菜、ねぎ、万能ねぎ、パセリ レモン果汁、干ししいたけ クリームコーン缶	かつおだし汁 煮干だし汁 昆布だし汁 しょうゆ ケチャップ 本みりん	牛乳 ----- ミニアメリカン ドッグ ----- 麦茶	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 22.9 g カルシウム 181 mg
29	キャベツのレモン醤油和え 水 絹さやと豆腐の味噌汁						
16	ごはん ・ 肉豆腐	七分つき米 ホットケーキ粉 きび糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐 豚肉(肩ロース) ハム、卵、米みそ 無塩バター、油揚げ	きゅうり、新玉ねぎ、れんこん 春キャベツ、にんじん、バナナ しめじ、まいだけ、ごぼう、ねぎ きぬさや、いんげん、かんてん よもぎ粉	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ 本みりん 酒、酢	牛乳 ----- よもぎとバナナ のケーキ ----- 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 20.1 g カルシウム 293 mg
30	根菜のサラダ 木 春キャベツと新玉ねぎの味噌汁						
17	ごはん ・ チンジャオロース	七分つき米 じゃがいも はるさめ、ごま油 片栗粉、きび糖	豚肉(もも)、さけ 鶏ささ身、白ごま	そらめめ、きゅうり、トマト たけのこ、にんじん、赤ピーマン ピーマン、たまねぎ、エリンギ えのきたけ、ねぎ、生わかめ にんにく、生姜、大葉	昆布だし汁 酒、しょうゆ オイスターソース 食塩、本みりん 中濃ソース	牛乳 ----- 鮭と大葉のご飯 ----- 麦茶	エネルギー 460 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 9.9 g カルシウム 121 mg
31	そら豆ときゅうりのサラダ 木 じゃが芋とわかめのスープ						
18	ごはん ・ 春キャベツとソーセージのトマト煮込み	じゃがいも 七分つき米 羊つ子、マヨネーズ オリーブ油 なたね油	牛乳、ウィンナー ツナ水煮缶	なつみかん、キャベツ、にんにく ホールトマト缶詰、たまねぎ そらめめ、にんじん、きゅうり ズッキーニ、エリンギ スナップえんどう、ヤングコーン	昆布だし汁 食塩、酢 こしょう	牛乳 ----- 夏みかん ----- 羊つ子 ----- 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 141 mg
18	ポテトサラダ 土 そら豆とズッキーニのスープ						
20	深川めし ふきと高野豆腐の煮物 キャベツと胡瓜の昆布漬け 月 かぶとなめこの味噌汁	七分つき米 小麦粉、きび糖 なたね油、片栗粉 アーモンド粉 ココア	牛乳、鶏ひき肉 凍り豆腐、米みそ あさりむき身	だいこん、キャベツ、にんじん かぶ、きゅうり、なめこ、ふき かぶ・葉、ねぎ、万能ねぎ 焼きのり、刻みこんぶ	かつお・昆布 煮干しだし汁 しょうゆ 本みりん 食塩	牛乳 ----- ココアマフィン ----- 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 19.7 g カルシウム 289 mg

入園してひと月が過ぎました。子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れ、保育園での食事を楽しみにしている様子があり嬉しく感じます。毎日楽しく過ごすために、朝食をとってからの登園をお願いします。朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ご飯を食べるためには、早寝早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで、規則正しい生活習慣が身に付き、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。

