

平成29年5月献立表

二川保育園

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品	
15	月	春キャベツうどん 397/422kcal	鶏の照り焼き もやしのおかか和え ★春キャベツのスープ	(15日)♪ココアトースト (29日)アセロラゼリー 牛乳 バナナ ☆おせんべい	しらす 鶏肉 かつおぶし	うどん (15日)食パン	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 バナナ	
16	火	ごはん 342/402kcal	鮭のケチャップ焼き マカロニサラダ 水菜のスープ	♪ほうとうかりんとう 牛乳 オレンジ (30日さくら:ヨーグルトムース) ☆ヨーグルト	鮭	ごはん マカロニ	パセリ 胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ しめじ 水菜 オレンジ	
17	水	ごはん 402/456kcal	すき焼き風煮 ブロッコリーのごま和え わかめのみそ汁	♪キャベツ焼き 牛乳 キウイフルーツ (17日さくら:ティラミス) ☆ヨーグルト	豚肉 豆腐 わかめ	ごはん ごま	玉ねぎ 人参 ねぎ ブロッコリー もやし しめじ キャベツ コーン キウイフルーツ	
18	木	ごはん 321/424kcal	カレーの唐揚げ やさいのそぼろ和え 春野菜のすまし汁 プルーン	♪いちごババロア 麦茶 ビスケット ☆バナナ	カレー 鶏肉	ごはん	もやし 胡瓜 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 プルーン	
19	金	ごはん 462/511kcal	ポークカレー ほうれん草の磯和え パイナップル チーズ	♪おからケーキ 牛乳 ミニゼリー ☆ヨーグルト	豚肉 おから のり チーズ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 パイナップル キウイフルーツ	
20	土	421/343kcal	卵サンドパン 魚肉ソーセージ チーズ バナナ コーンスープ	おかし 野菜ジュース	鶏卵 魚肉ソーセージ	食パン	バナナ 野菜ジュース	
22	月	ソース 焼きそば 422/512kcal	わかめの酢の物 麩と大根のみそ汁 ★やさしいソース炒め	♪しらすおにぎり 麦茶 オレンジ ☆ヨーグルト	豚肉 わかめ しらす	中華麺 麩 ごはん	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン 大根 椎茸 ねぎ オレンジ	
23	火	ごはん 403/476kcal	あじの南蛮風 胡瓜の中華ごま和え かき玉スープ	♪コーンのケーキサレ 牛乳 パイナップル ☆バナナ	あじ 鶏卵	ごはん ごま	玉ねぎ 人参 水菜 胡瓜 もやし 小松菜 しめじ コーン パセリ	
24	水	ごはん 347/434kcal	ポークビーンズ ごぼうとツナのサラダ コンソメスープ プルーン (24日ふじ:ピザトースト)	♪みかんゼリー 麦茶 そらまめ ☆ヨーグルト	豚肉 大豆 ツナ	ごはん	玉ねぎ ごぼう 人参 胡瓜 もやし キャベツ ブロッコリー コーン プルーン そらまめ	
25	木	ごはん 393/456kcal	さわらのねぎみそ焼き レタスのサラダ もやしのすまし汁	♪スティックパイ 牛乳 バナナ ☆おせんべい (25日すみれ:クッキー)	さわら わかめ	ごはん	ねぎ レタス 胡瓜 コーン もやし しめじ パイナップル	
26	金	ごはん 462/525kcal	春野菜シチュー かぶのゆかり和え キウイフルーツ チーズ	♪麩のラスク 牛乳 ミニゼリー ☆ヨーグルト	鶏肉 チーズ	ごはん じゃがいも 麩	玉ねぎ 人参 キャベツ アスパラ かぶ かぶの葉 もやし キウイフルーツ	
27	土	421/343kcal	ツナサンドパン 魚肉ソーセージ チーズ バナナ コーンスープ	おかし 野菜ジュース	ツナ 魚肉ソーセージ	食パン	バナナ 野菜ジュース	
26	金	★誕生会 お楽しみ給食★						
1	月	こどもの日給食 三色ちらし 521/473kcal	鶏の照り焼き しらすとごまたっぷりサラダ 人参のポタージュ	こいのぼりゼリー 牛乳 バナナ ☆おせんべい	鶏肉 青のり 桜でんぶ しらす	ごはん ごま じゃがいも	コーン 小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ粉 バナナ	

※献立内の青色は絵本「**そらまめくんのベッド**」に出てくる「**そらまめ**」です。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※1日、26日は以上児の白飯はいりません。

※17日はさくら組がティラミス、25日はすみれ組がクッキー、30日はさくら組がヨーグルトムースを作り午後のおやつに食べます。

24日はふじ組がピザトーストを作り、給食で食べるので、ふじ組のみ白飯はいりません。

♪『そらまめくんのベッド』♪

そらまめくんの宝物はふわふわのやわらかいベッド(さや)。

ある日そらまめくんのベッドが行方不明に…。やっと見つけたベッドにはうずらの卵が！
お母さんうずらがそらまめくんのベッドで卵を温めていたのでベッドを貸してあげました。
卵は無事に孵り、お母さんうずらとベッドから出ていきました。宝物のベッドが見つかった
そらまめくんはうれしくてお友達とパーティーをし、そのあとはみんなでベッドで眠りました♪



♪『そらまめの栄養』♪

そらまめは5月が旬の食べ物です。そらまめは豆類の中でもたんぱく質を多く含んでいます。その他にビタミンB群やミネラルもバランスよく含まれていて、体の調子を整えたり、代謝を良くする効果があります。家族みんなで食べたいお豆です。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。