

平成30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	カや体温となる食品	体の調子を整える食品		
14	月	きつねうどん 367/394kcal	照り焼きチキン かぶの酢の物 ★油揚げと新玉ねぎのすまし汁	♪じゃこトースト 牛乳・オレンジ ☆バナナ	鶏肉 しらす・チーズ 油揚げ	うどん 食パン	玉ねぎ・人参・きゅうり きゃべつ・かぶ・大根 長ねぎ・オレンジ		
15	火	ごはん 350/453kcal	さけの南蛮風 ひじきの中華サラダ 水菜入りスープ	♪おさつフライ 牛乳・パイナップル ☆おせんべい (29日さくら組:豆乳ドーナツ)	鮭 ひじき	ごはん さつまいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ しめじ・きゅうり・水菜 大根・パイナップル		
16	水	ごはん (16日すみれ組: パン) 408/524kcal	スパニッシュオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	♪コーンフレークスナック 牛乳・バナナ (30日:非常食) ☆牛乳	卵	ごはん マカロニ じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ グリーンピース・きゅうり・トマト コーン・かぶ・バナナ		
17	木	ごはん 361/501kcal	さわらの生姜焼き ほうれん草のおかか和え かぼちゃのみそ汁	♪ココア蒸しパン 牛乳・メロン ☆ヨーグルト	さわら	ごはん	玉ねぎ・人参・ほうれん草 かぼちゃ・きゃべつ・もやし しいたけ・メロン		
18	金	ごはん 418/541kcal	ドライカレー風 春キャベツのサラダ プルーン・チーズ	♪バナナきなこヨーグルト 麦茶・ビスケット ☆牛乳	豚ひき肉 豆腐・きなこ チーズ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ そらまめ・きゅうり・コーン プルーン・バナナ		
19	土	サンドパン 536/452kcal	魚肉ソーセージ オニオンポタージュ バナナ・チーズ	おせんべい・ヨーグルト 麦茶 ☆★おかし	卵・ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン じゃがいも	玉ねぎ・人参・セロリ バナナ		
7	月	そうめん チャンプルー風 416/529kcal	★豚肉のチャンプルー風 ブロッコリーのおひたし 新じゃがみそ汁	♪ツナの炊き込みおにぎり 牛乳・オレンジ ☆牛乳	豚肉 ツナ・豆腐 わかめ	そうめん ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ ブロッコリー・もやし・にら オレンジ		
8	火	ごはん 408/525kcal	かれのいのみニエル かぼちゃのサラダ 丸ごとかぶのミルクスープ	♪麩のラスク 牛乳・バナナ ☆おせんべい (22日きく組:マーブルクッキー)	かれのい チーズ ウインナー	ごはん 麩	玉ねぎ・人参・きゃべつ かぼちゃ・きゅうり・かぶ そらまめ・バナナ		
9	水	ごはん 445/552kcal	豆腐入りシウマイ 胡瓜の中華あえ 中華スープ (9日ふじ組:マーボー豆腐)	♪新茶ケーキ 牛乳・パイナップル ☆ビスケット	豚ひき肉 豆腐 ハム	ごはん	玉ねぎ・人参・きゅうり きゃべつ・にら・えのき レタス・パイナップル		
10	木	ごはん 375/499kcal	かつおの竜田揚げ 青菜のごまよごし レタスのみそ汁	♪焼きそばおやき風 牛乳・あまなつ ☆牛乳	かつお	ごはん 中華麺	玉ねぎ・人参・きゃべつ 小松菜・もやし・しいたけ レタス・えのき・水菜・甘夏		
11	金	ごはん 386/503kcal	トマトポークカレー レタスのサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪かぼちゃ豆乳プリン 麦茶・あたりめ ☆ヨーグルト	豚肉・豆乳 チーズ あたりめ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ・トマト レタス・きゅうり・かぼちゃ コーン・キウイフルーツ		
12	土	カレーうどん 571/474kcal	春きゃべつの和え物 チーズ ★カレーうどん	♪野菜クッキー 牛乳・バナナ ☆★おかし	豚肉	うどん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ きぬさや・もやし バナナ		
26	★親子遠足★								
25	金	★誕生会 お楽しみ給食★							
1	火	〈こどもの日給食〉 おさまランチ 583/506kcal	チーズハンバーグ こいのぼりサラダ ミネストローネ	♪お子さまプリン 麦茶・メロン ☆ヨーグルト	牛豚ひき肉 チーズ	パン じゃがいも マカロニ	玉ねぎ・人参・きゃべつ きゅうり・トマト・コーン かぼちゃ・みかん缶・メロン		

※献立内の青色は絵本「おおきなかぶ」にでてくる「かぶ」をお昼に提供します。

※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くださいね。

※7・21日の「ツナの炊き込みご飯」は、さくら・もも組の保護者の紹介メニューです。おにぎりにしておやつに提供します。

※9日はふじ組がマーボー豆腐と春雨サラダ、16日はすみれ組がパンを作り昼食に食べます。22日はきく組がマーブルクッキー、

29日はさくら組が豆乳ドーナツを作りおやつに食べます。 ※1・25日は以上児の白飯は入りません。

♪『おおきなかぶ』♪

お父さん、お母さん方も子どもの頃、読んでもらったり、今はお子さんに読んであげているかと思ひます。大人も子どもも、「うんとこしょ、どっこいしょ」と思わず一緒に言ってしまう楽しい絵本です。

♪『かぶの栄養』♪

かぶは、葉も根もおいしく食べられる野菜です。根の部分は消化酵素のアミラーゼを含み、ごはんやパンなどの炭水化物の消化を促進してくれる働きがあります。葉の部分はビタミンA、ビタミンCが含まれていて皮膚の粘膜の保護や風邪予防に効果があります。



※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。