令和5年度5月献立表

友愛保育園

★は手作りおやつです。
平均栄養量が変わることがあります。
都合により一部献立が変更になる場合があります。
1 F クラスの魚は、白鳥魚になる場合があります。

| B | 献 立 夕 | 村 料 名 | | | ケ丝 | | | |
|--------------|---|--|--|---|--|--|--|--|
| 曜 | 献立名 | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | おやつ | | | |
| 1 / 月 | ごはん さばの味噌煮(乳児:カレイ) かぼちゃの含め煮 すまし汁 (コマツナ カマボコ) 麦茶 | かぼちゃボーロ/こめ/ 砂糖/あげあられ/ チョイス | まさば/カレイ/みそ/ かまぼこ/牛乳 | 日本かぼちゃ/こまつな | あげあられ チョイス 牛乳 かぼちゃボーロ 麦茶 | | | |
| 2 / 火 | ごはん 生揚げのそぼろ煮 海藻サラダ みそ汁(大根 あげ) 麦茶 | かっぱえびせん/こめ/ 砂糖/サラダ油/ かたくり粉/ すりごま(白)/ごま油/ 小魚スナック/ かぼちゃサブレ | 生揚げ/鶏ひき肉/ ツナ缶/みそ/ 油揚げ/牛乳 | 人参/玉ねぎ/ きゅうり/干ひじき/ わかめ/大根 | ミニ小魚スナック かぼちゃサブレ 牛乳 1才からのかっぱえびせん 麦茶 | | | |
| 6 / ± | ごはん 煮魚(かれい) ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁(わかめ ふ) 麦茶 | クッキー/こめ/砂糖/ サラダ油/麩/せんべい | まがれい/みそ/ツナ | ブロッコリー/コーン/ わかめ | クッキー せんべい 麦茶 クッキー 麦茶 | | | |
| 8 / 月 | ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁 (ジャガイモ タマネギ) 麦茶 | マンナビスケット/こめ/ サラダ油/ 砂糖/じゃがいも/ 食パン/マーガリン | 鶏肉モモ/ツナ缶/ みそ/きな粉/牛乳 | キャベツ/きゅうり/ 玉ねぎ | ★きなこサンド 牛乳 マンナビスケット 麦茶 | | | |
| 9 / 火 | うどん 枝豆のかき揚げ きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁(鶏肉 ねぎ) 麦茶 | ルヴァンクラッカー/ うどん/薄カ粉/ サラダ油/砂糖/ えび小判/ミルクビスケッ ト | ウィンナー/鶏肉モモ/ 牛乳 | 枝豆/玉ねぎ/人参/ きゅうり/わかめ/ねぎ | えが えが ミルクビスケット 牛乳 ルヴァンクラッカー 麦茶 | | | |
| 10 | バターロール ポテトグラタン キャベツとモヤシのドレッシング コーンスープ(中華風) 麦茶 | ビスコ/バターロール/ じゃがいも/ サラダ油/薄力粉/砂糖/ かたくり粉/こめ | 豚ひき肉/ピザチーズ/ ツナ缶 | 玉ねぎ/キャベツ/ もやし/人参/ねぎ/ コーン缶(クリーム)/ なめ茸ビン | ★なめたけごはん 麦茶 ビスコ 麦茶 | | | |
| 11 / | ごはん チンジャオロースー 大根ときゅうりの中華和え 中華スープ 麦茶 | せんべい/こめ/ かたくり粉/サラダ油/ 砂糖/ごま油/ かっぱえびせん/ ムーンライト | 豚モモ/牛乳 | 人参/ピーマン/ もやし/たけのこ/ 大根/きゅうり/ねぎ/ わかめ/コーン | かっぱえびせんミニ ムーンライト 牛乳 せんべい 麦茶 | | | |
| 12 / 金 | ごはん かじきのパン粉焼き 人参のクリーミーサラダ 春雨スープ 麦茶 | クッキー/こめ/パン粉/ サラダ油/エッグケア/ 砂糖/はるさめ/ ごま油/ ホットケーキミックス/ 無塩パター | めかじき/ヨーグルト/ 牛乳 | 人参/きゅうり/ コーン/ねぎ | ★パウンドケーキ 牛乳 クッキー | | | |
| 15 / 月 | ごはん 鶏肉の香味焼き もやしのごま和え みそ汁 (油揚げ 玉ねぎ) 麦茶 | かぼちゃボーロ/ こめ/かたくり粉/ サラダ油/砂糖/ すりごま(白) | 鶏肉モモ/あおのり/ ロースハム/みそ/ 油揚げ | もやし/きゅうり/ 人参/玉ねぎ | 麦茶 ★おにぎり 麦茶 かぼちゃボーロ 麦茶 | | | |
| 16 / 火 | まめくらパン ハンバーグ マカロニサラダ スープ(エノキ コマツナ) 麦茶 | サッポロポテト/ まめくらパン/ かたくり粉/砂糖/ マカロニ/エッグケア/ ソフトせんべい/ ごぐまのビスケット | 豚ひき肉/ロースハム/ 牛乳 | 玉ねぎ/きゅうり/ キャベツ/ 人参/えのきたけ/ こまつな | アンパンマンソフトせんべい ごぐまのビスケット 牛乳 1才からのサッポロボテト 麦茶 | | | |
| 17 / 水 | ごはん 友愛カレー (チキン) 切干大根の炒め煮 ゼリー 麦茶 | クッキー/こめ/ じゃがいも/サラダ油/ 有塩バター/薄力粉/ 砂糖/ゼリー/バター | 鶏肉モモ/牛乳/ ちくわ | 玉ねぎ/人参/ グリンピース/ 切干しだいこん | ★クッキー 牛乳 クッキー 麦茶 | | | |
| 18 / 木 | ビビンバ風ごはん かじきのケチャップあえ キャベツとパインのサラダ スープ(タマネギ バーコン) ジュース 麦茶 | ソフトせんべい/こめ/ ごま油/砂糖/ 白ごま(いり)/ かたくり粉/サラダ油/ ホットケーキの素 | 豚モモ/かじき 角切/ ベーコン/ジュース/ 牛乳/ ホイップクリーム | 人参/もやし/ さやいんげん/ キャベツ/きゅうり/ パイン缶/玉ねぎ | ★誕生日カップケーキ 牛乳 アンパンマンソフトせんべい 麦茶 | | | |
| 19 ⁄ 金 | ごはん 豆腐と豚肉のチャンプル スパゲティサラダ 中華スープ 麦茶 | せんべい/こめ/ サラダ油/砂糖/ スパケッティ/エッグケア/ ごま油/ どうぶつビスケット/ 新潟仕込み | 押豆腐/豚モモ/ ロースハム/ 牛乳 | 人参/もやし/ グリンピース/ キャベツ/きゅうり/ ねぎ/わかめ/コーン | ミニどうぶつビスケット 新潟仕込み 牛乳 せんべい 麦茶 | | | |
| 20 / ± | ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ キャベツのごまサラダ みそ汁(ふ なめこ) 麦茶 | クッキー/こめ/ 砂糖/サラダ油/ すりごま (白) /麩/ せんべい | 鶏肉モモ/みそ | ねぎ/レモン果汁/ キャベツ/もやし/ 人参/なめこ | クッキー せんべい 麦茶 クッキー 麦茶 | | | |
| | 月平均栄養価(未満児) エネルギー 383kcal 脂質 13.0g たんばく質 15.2g 食塩相当量1.2g (以上児) エネルギー 493kcal 脂質 16.4g たんばく質 19.6g 食塩相当量1.5g | | | | | | | |

友愛保育園

★は手作りおやつです。
平均栄養量が変わることがあります。
都合により一部献立が変更になる場合があります。
1 F クラスの魚は、白身魚になる場合があります。

| | 10 10 0 1 1/23 | | 及及怀日图 | | 1 |
|--------------|--|---|---------------------------------|---|---|
| 日 | 献立名 | 材 | 料 | 名 | おやった |
| 曜 | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 700 (タ ブ |
| 22 / 月 | ごはん 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え みそ汁(ふ わかめ) 麦茶 | マンナビスケット/ こめ/じゃがいも/ サラダ油/砂糖/麩/ ホットケーキの素 | 豚モモ/糸けづり/ みそ/牛乳 | 玉ねぎ/人参/ グリンピース/ ブロッコリー/ きゅうり/わかめ/ レモン果汁 | ★バナナスクエア 牛乳 マンナビスケット 麦茶 |
| 23 / 火 | うどん 白身魚のマヨネーズ焼き コールスロー すまし汁(鶏肉 わかめ) 麦茶 | ルヴァンクラッカー/ うどん/ エッグケア/サラダ油/ 砂糖/ウエハース | カレイ/ロースハム/ 鶏肉モモ/ ももヨーグルト | 玉ねぎ/キャベツ/ 人参/わかめ | ももヨーグルト ウエハース 麦茶 ルヴァンクラッカー 麦茶 |
| 24 / 水 | ごはん 友愛カレー(ポーク) すき昆布の炒め煮 オレンジ 麦茶 | ビスコ/こめ/ じゃがいも/サラダ油/ 薄力粉/有塩バター/ しらたき/砂糖/ パイシート | 豚モモ/牛乳/ ほそめこんぶ/ 焼き竹輪 | 玉ねぎ/人参/ グリンピース/ オレンジ/ マーマレード/ ブルーベリージャム | ★パイ 牛乳 ビスコ 麦茶 |
| 25 / 木 | ごはん 鶏肉のバーベキューソース 青菜とジャコの炒め物 みそ汁(ふ なめこ) 麦茶 | せんべい/こめ/砂糖/ サラダ油/ 白ごま(いり) / 麩/ かたくり粉 | 鶏肉モモ/しらす干し/ みそ/牛乳/きな粉 | パイン缶/玉ねぎ/ こまつな/なめこ | ★ミルクもち 麦茶 せんべい 麦茶 |
| 26 / 金 | ごはん 豆腐ナゲット 変わりきんぴら みそ汁 (ジャガイモ ネギ) 麦茶 | クッキー/こめ/ かたくり粉/サラダ油/砂糖 /じゃがいも/かぶきあげ/ カステラ | 押豆腐/鶏ひき肉/ ちくわ/みそ/牛乳 | 玉ねぎ/大根/ 人参/グリンピース/ ねぎ | かぶきあげ カステラ 牛乳 |
| 27 / ± | ごはん 鶏肉のマーマレード煮 大根ときゅうりのサラダ みそ汁(もやし わかめ) 麦茶 | せんべい/こめ/ サラダ油/砂糖/ クッキー | 鶏肉モモ/みそ | マーマレード/大根/ きゅうり/人参/ もやし/わかめ | せんべい クッキー 麦茶 せんべい 麦茶 |
| 29 / 月 | ごはん ささみ天ぷら モヤシとキュウリのドレッシングあえ みそ汁(大根 わかめ) 麦茶 | かぼちゃボーロ/ こめ/薄力粉/ サラダ油/砂糖/ ホットケーキの素 | 鶏肉ささ身/あおのり/ バナナ豆乳/牛乳 | もやし/きゅうり/ 人参/大根/わかめ | ★豆乳バナナ蒸しパン 牛乳 かぼちゃボーロ 麦茶 |
| 30 / 火 | ごはん 鮭のかわりパン粉焼き (乳児:カレイ) ポテトサラダ みそ汁(わかめ 豆腐) 麦茶 | かっぱえびせん/ こめ/ エッグケア/パン粉/ サラダ油/じゃがいも/ せんベい/クッキー | しろさけ/カレイ/ ロースハム/豆腐/ みそ/牛乳 | きゅうり/人参/ わかめ | せんべい クッキー 牛乳 1才からのかっぱえびせん 麦茶 |
| 31 / 水 | 食パン ポークシチュー ブロッコリーとツナのサラダ バナナ 麦茶 | クッキー/食パン/ じゃがいも/サラダ油/ 有塩パター/薄力粉/ 砂糖/エッグケア/ こめ | 豚モモ/ツナオイル袋 | 玉ねぎ/人参/ トマト缶詰/ グリンピース/ ブロッコリー/ きゅうり | ★おにぎり 麦茶 クッキー 麦茶 |

◎今月の"旬"な~んだ?【5月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月の旬の食材は・・・たけのこです!

★たけのこの栄養★

便秘や大腸がんの予防にも効果的です。野菜類の中ではたんぱく質を多く含み、カリウムが多く、塩分の排出を促し、高血圧予防に期待できます。

★たけのこの選び方★

形がよくすっしりとしており、皮が淡黄色でつやのあるものを選びましょう。 穂先は、黄色で開いていないものが良いです。穂先が緑色のものは、 日に当たった証拠です。 切り口は変色していなくて、みずみずしいものを、根元はいぼが少なく

切り口は変色していなくて、みずみずしいものを、根元はいほが少なく 赤い斑点のないものがよいでしょう。

★たけのこのプチ情報★

皮には、イノシシやキツネなどの動物に食べられないように タケノコを守る役割があります。実はあの皮が、タケノコと竹を分ける境界線なんです。 背が伸びるにつれて、皮は一枚一枚、自然とはがれ落ちて、 すべて落ちると竹になります。皮が全部落ちるのに30日かかります。

