



5月の献立表

増美保育園田町 2019年5月号

日	曜日	献立名	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ かや体温となるもの	10時のおやつ (0・1・2歳のみ)	参考栄養価 ※下記の平均栄養価を 参考にしてください	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・葉類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	3時のおやつ	エネルギー たんぱく質 食塩	kcal たんぱく質 食塩
7	火	鶏の照り焼き 切り干し大根煮 味噌汁 グリーンピースごはん	鶏肉 油揚げ, さつま揚げ 味噌	切干大根, 人参 オクラ グリーンピース	砂糖, サラダ油 砂糖, サラダ油 焼麩 米 クラッカー, いちごジャム	赤ちゃんせんべい ジャムサンドクラッカー 麦茶	エネルギー たんぱく質 食塩	489 kcal 16.3 g 2.4 g
8	水	マーボー豆腐 菜種和え 中華スープ ご飯	豆腐, 豚肉, 味噌 油揚げ, 玉子	玉葱, 人参, 長葱, にんにく, 生姜 グリーンピース ほうれん草 わかめ, 白菜	サラダ油, 胡麻油, 砂糖, 片栗粉 砂糖, サラダ油 胡麻油 米 レアチーズケーキベース, いちごジャム	大根煮 レアチーズゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質 食塩	465 kcal 15.8 g 1.9 g
9	木	鮭のチャンチャン焼き風 南瓜の煮つけ すまし汁 ご飯	さけ, 味噌 牛乳	きゃべつ, もやし, 人参, 玉葱, しめじ にんにく 南瓜 みつ葉	サラダ油, 砂糖, マーガリン 砂糖 焼麩 米 じゃが芋, 片栗粉, サラダ油	ヨーグルト いももち 麦茶	エネルギー たんぱく質 食塩	481 kcal 20.4 g 2.1 g
10	金	鶏肉のさっぱり焼き *フロッコリー 春雨サラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉 味噌 牛乳	フロッコリー 胡瓜, 人参, もやし 大根, 長葱	砂糖, サラダ油 春雨, サラダ油, 砂糖, 胡麻油 米 砂糖, ホットケーキミックス マーガリン, サラダ油	りんご バナナケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 食塩	571 kcal 17.7 g 1.6 g
13	月	ハヤシライス 枝豆ポテトサラダ フルーツみつ豆	豚肉 ヨーグルト	玉葱, マッシュルーム, グリンピース 枝豆, コーン, 玉葱 フルーツみつ豆缶, みかん缶, りんご みかん缶, りんご	サラダ油, 米 じゃが芋, マヨネーズ 砂糖	ポーロ フルーツヨーグルト 麦茶	エネルギー たんぱく質 食塩	566 kcal 16.1 g 1.7 g
14	火	タンメン 青のり粉ふき芋 オレンジ	豚肉 玉子, 牛乳	きゃべつ, 人参, 長葱, しめじ, もやし 青のり粉 オレンジ	中華麺, サラダ油 じゃが芋 スポンジケーキミックス, さつま芋	にんじん煮 さつま芋ケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 食塩	490 kcal 19 g 2.9 g
15	水	揚げ豆腐の野菜あんかけ ナムル 味噌汁 ご飯	豆腐, 豚肉 味噌 チーズ, 竹輪, 玉子, スキムミルク	玉葱, 人参, 椎茸, 生姜 もやし, 人参, たら 蓮根, かいわれ大根 にら, じゃべつ	サラダ油, 砂糖, 片栗粉 胡麻, 砂糖, 胡麻油 米 小麦粉, 片栗粉, 胡麻油, 砂糖	バナナケーキ チーズチヂミ 麦茶	エネルギー たんぱく質 食塩	481 kcal 12.6 g 1.9 g
16	木	ポークカレー もやしとしらすのサラダ バナナ	豚肉, スキムミルク, 牛乳 しらす 牛乳	玉葱, 人参, 生姜, にんにく もやし, コーン, 胡瓜 バナナ	じゃが芋, サラダ油, 米 砂糖, 胡麻油 人参 小麦粉, 砂糖, サラダ油	チーズ キャラット蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 食塩	610 kcal 19.7 g 2.4 g
17	金	鶏肉のコーンクリーム焼き キャベツのツナ和え コンソメスープ ご飯	鶏肉, スキムミルク ツナ ベーコン コーン	クリームコーン, パセリ きゃべつ, わかめ, 黄パプリカ しめじ, 人参	小麦粉, サラダ油, マヨネーズ 胡麻油 米	大根煮 もろこしおにぎり	エネルギー たんぱく質 食塩	502 kcal 16 g 1.9 g
20	月	タラの野菜あんかけ 南瓜チーズサラダ 味噌汁 ご飯	たら チーズ 味噌 牛乳	玉葱, 人参, 椎茸, ピーマン, 赤パプリカ, 生姜 南瓜, 胡瓜, 玉葱 なめこ, 長葱 みかん缶	サラダ油, 砂糖, 片栗粉 マヨネーズ 米 フルーチェベース	赤ちゃんせんべい みかんフルーチェ 麦茶	エネルギー たんぱく質 食塩	465 kcal 18.1 g 2.1 g
21	火	豚肉の和風カレー炒め フライドポテト 味噌汁 ご飯	豚肉 味噌 牛乳	玉葱, 人参, にんにく 豆苗, えのき茸	サラダ油 じゃが芋, サラダ油 米 食パン, いちごジャム	りんご ジャムサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質 食塩	628 kcal 21.4 g 2.1 g
22	水	揚げ豆腐 かぶと青菜の胡麻マヨ和え 味噌汁 ご飯	豚肉, 玉子, 豆腐 ロースハム 味噌 牛乳, チーズ	いんげん, 椎茸, 赤パプリカ かぶ, ほうれん草, コーン 茄子, 玉葱	砂糖, サラダ油 マヨネーズ, 胡麻 米 ホットケーキミックス, マーガリン	ヨーグルト チーズスコーン 牛乳	エネルギー たんぱく質 食塩	571 kcal 18.7 g 2 g
23	木	鶏肉と大豆のトマトシチュー 小松菜のしらす和え バナナ 食パン	鶏肉, 大豆 しらす 味付油揚げ 昆布	人参, 玉葱, 水煮トマト, トマトジュース 小松菜, もやし, 赤パプリカ, 生姜 バナナ	小麦粉, サラダ油, シェルマカロニ 砂糖 食パン 米, 砂糖	蒸しかぼちゃ いなり寿司 麦茶	エネルギー たんぱく質 食塩	485 kcal 20.8 g 2.2 g
24	金	焼肉丼 浅漬け 味噌汁	豚肉 味噌 牛乳	人参, 青梗菜, 玉葱, しめじ, にんにく, 生姜 胡瓜, 人参 南瓜, 玉葱 りんご, レーズン, レモン	サラダ油, 砂糖, 米 さつま芋, 砂糖	にんじん煮 りんごのきんとん 牛乳	エネルギー たんぱく質 食塩	491 kcal 15.7 g 2.1 g
27	月	チキンカツ *茹でキャベツ マカロニサラダ コンソメスープ ピラフ	鶏肉 ロースハム ホイップ, 牛乳	きゃべつ 玉葱, 胡瓜 ほうれん草, 人参, えのき茸 人参, コーン, グリンピース バナナ, みかん缶	小麦粉, パン粉, サラダ油 マカロニ, マヨネーズ 米, サラダ油 クレープの皮	ポーロ クレープ 牛乳	エネルギー たんぱく質 食塩	664 kcal 20.9 g 2.2 g
28	火	きつねうどん 磯辺揚げ 胡麻和え	油揚げ, かまぼこ 竹輪 豚肉, 牛乳	わかめ 青のり粉 小松菜, じゃべつ, 黄パプリカ 玉葱, 人参	うどん, 砂糖 小麦粉, サラダ油 胡麻, 砂糖 食パン, サラダ油, 小麦粉, 砂糖, 片栗粉	大根煮 ミートサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質 食塩	664 kcal 20.9 g 2.2 g
29	水	豚肉のたれ炒め 大根とベーコンの煮物 味噌汁 ご飯	豚肉 ベーコン 豆腐, 味噌 ゼラチン	玉葱, 人参, しめじ, 生姜 大根, 絹さや 長葱 りんごジュース, りんご缶	砂糖, サラダ油 砂糖 米 砂糖	蒸しじゃが芋 手作りリンゴゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質 食塩	468 kcal 20.9 g 2 g
30	木	鮭の照り焼き 厚揚げの味噌そぼろあん すまし汁 ご飯	さけ 厚揚げ, 豚肉, 味噌 はんぺん 味噌, 豆乳, 牛乳	グリーンピース しめじ, 万能葱	砂糖, サラダ油 砂糖, 片栗粉 米 小麦粉, 砂糖	バナナ 味噌蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 食塩	504 kcal 25.5 g 2.1 g
31	金	スパニッシュオムレツ りんごのサラダ コンソメスープ ロールパン	玉子, 豚肉, スキムミルク 昆布	いんげん りんご, 胡瓜, じゃべつ, レーズン もやし, コーン, 人参	じゃが芋, マーガリン サラダ油 ロールパン 米	ポーロ 茶飯おにぎり 麦茶	エネルギー たんぱく質 食塩	489 kcal 14.5 g 1.8 g

※都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

給食室より



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1歳~2歳	エネルギー	470kcal	439kcal
	たんぱく質	15.0g	15.2g
	食塩	1.6g	1.8g
3歳~5歳	エネルギー	550kcal	527kcal
	たんぱく質	18.0g	18.5g
	食塩	2.1g	2.1g

初夏の陽気に誘われて外遊びが増える時期です。新学期が始まって1カ月、大型連休もありましたので、知らず知らずのうちに疲れがたまってしまっている頃です。急に暑くなる日があったりしますが、まだまだ暑さに体が慣れていませんので、十分に栄養と睡眠をとってくださいね。こまめな水分補給も忘れずに。熱中症が出始めるのもこの時期ですのでお気を付け下さい。

名阪食品