

献立表

令和3年 5月

笹久保さくら保育園

日	曜	朝おやつ (0~2歳児)	主食	給食	材料	午後おやつ	材料
1	土	せんべい	ごはん	ハヤシライス わかめスープ フルーツ 牛乳	豚肉 にんじん じゃがいも 玉ねぎ グリルピーズ わかめ フルーツ	菓子パン 麦茶	菓子パン
6	木	ビスケット	ごはん	鶏肉の香味焼き 和風ツナサラダ みそ汁(なめこ 豆腐)	鶏肉 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン ツナ なめこ 豆腐	コーンポタージュ風 トースト 牛乳	食パン コーン バゼリ 牛乳
7	21 金	リッツ	ごはん	キーマカレー ブロッコリーとチーズのサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 にんじん 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー チーズ コーン ハム フルーツ	黒ごまプリン せんべい 麦茶	牛乳 生クリーム 黒ごま アガー
8	22 土	せんべい	麵	鶏南蛮うどん ポテトフライ フルーツ 牛乳	干しうどん 鶏肉 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ じゃがいも 青のり フルーツ	8日きな粉トースト 22日鮭おにぎり 麦茶	8日 食パン きな粉 マーガリン 22日 米 鮭 ごま
10	24 月	スティック ビスケット	ごはん	鯖のごまみそ焼き 切干大根の煮物 塩ちゃんこ汁	鯖 ごま みそ 切干大根 大豆 いんげん 油揚げ 鶏肉 もやし 長ねぎ 豆腐 にんじん	ココアぼうしパン 牛乳	ロールパン 小麦粉 卵 マーガリン ココア
11	25 火	せんべい	パン	鶏肉のシुकメルリ風 キャベツの中華サラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも 牛乳 にんにく チーズ キャベツ きゅうり ツナ フルーツ	じゃこのりおにぎり 麦茶	米 しらす 青のり
12	26 水	リッツ	ごはん	豚肉の生姜焼き ほうれん草の納豆和え みそ汁(大根 油揚げ)	豚肉 玉ねぎ にんじん しょうが ほうれん草 納豆 かつお節 大根 油揚げ	スノーボール 牛乳	小麦粉 バター アーモンドパウダー
14	28 金	ビスケット	ごはん	ひれカツ 大根とツナの炒め物 キャベツスープ	豚肉 パン粉 大根 ツナ のり いんげん キャベツ にんじん コーン	キャラメルお麩ラスク ジョア	お麩 バター 牛乳
15	29 土	リッツ	ごはん	そぼろ丼 みそ汁(じゃがいも わかめ) フルーツ 牛乳	鶏肉 玉ねぎ にんじん しょうが 枝豆 じゃがいも わかめ フルーツ	菓子パン 麦茶	菓子パン
17	31 月	スティック ビスケット	ごはん	鮭のコーンマヨネーズ焼き 五目きんぴら みそ汁(小松菜 お麩)	鮭 コーン マヨネーズ 豚肉 にんじん ごぼう いんげん 白滝 小松菜 お麩	和風スパゲティ 牛乳	スパゲティ しめじ ほうれん草 ハム バター
18	火	チーズ	わかめ ごはん	貝だくさん卵焼き マカロニサラダ コンソメスープ	卵 鶏肉 たけのこ 玉ねぎ 枝豆 マカロニ にんじん きゅうり ハム コーン もやし ちんげん菜 わかめ	マドレーヌ 牛乳	ホットケーキ粉 卵 バター 牛乳 レーズン
19	水	せんべい	ごはん	油淋鶏 もやしときゅうりのナムル ビーフンの中華スープ	鶏肉 長ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん ごま ビーフン 白菜 たら	かりかりトースト 牛乳	食パン チーズ ベーコン マヨネーズ
20	木	ビスケット	ごはん	肉豆腐 キャベツのおかか和え みそ汁(じゃがいも わかめ)	豚肉 豆腐 にんじん たけのこ 大根 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり かつお節 じゃがいも わかめ	わらび餅 牛乳	わらび粉 きな粉
27	木	チーズ	お弁当の日			ツナサンド 麦茶	食パン ツナ マヨネーズ
13	木	チーズ	 お誕生日会メニュー 	鶏肉 玉ねぎ コーン スパゲティ きゅうり ハム にんじん きゅうり 大根 ほうれん草 枝豆	フルーツライフル 牛乳	小麦粉 卵 牛乳 いちご キウイ みかん 生クリーム	

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ✿ えだまめごはん
- ✿ 甘辛コーンだんご
- ✿ スパゲティサラダ
- ✿ ペイザンヌスープ

※都合により、多少献立を変更する事があります。ご了承ください。

今月の平均栄養摂取量	
3歳未満児	3歳以上児
エネルギー / たんぱく質	エネルギー / たんぱく質
439kcal / 17.1g	530kcal / 22.0g