２０２１年　５月号

日	曜	献立	からだをつくる 食品名	g	体の調子を整える 食品名	g	熱や力になる 食品名	g	おやつ
1	土	チャーハン	ベーコン	15	たまねぎ	40	米	70	おかし（麦ウエハース）
					人参	10			
					グリンピース	5			
					青ねぎ	3			
					白ごま	2			
		小松菜のスープ			小松菜	20			牛乳
					もやし	10			
		果物			りんご	30			
6	木	ふりかけごはん	鮭ふりかけ	2			米	70	おかし（マリー）
		煮魚	たら	60					
		こんにゃくの酢の物			糸こんにゃく	25			
					きゅうり	10			
					人参	10			
					コーン	10			
					わかめ	0.3			
		具だくさん汁	うすあげ	5	たまねぎ	10	さつまいも	20	牛乳
					ホウレン草	10			
		果物			グレープフルーツ	30			
7	金	五目うどん	豚肉	30	小松菜	10	うどん	150	揚げパン ロールパン さとう サラダ油 牛乳
					人参	10			
					青ねぎ	3			
					わかめ	0.3			
		みそマヨネーズ和え（卵抜きマヨネーズ）	鶏ささみ	20	もやし	30			
					三度豆	10			
					人参	10			
					コーン	10			
					白ごま	2			
		果物			バナナ	40			
8	土	牛丼	牛肉	30	たまねぎ	30	米	70	おかし（クラッカー）
			かまぼこ	10	人参	20			
					三度豆	10			
		すまし汁			ホウレン草	20			
					わかめ	0.3			
		果物			りんご	30			牛乳
10	月	ごはん					米	70	サブレ 小麦粉、バター さとう 牛乳
		ハンバーグ	牛・豚・鶏ミンチ	50	たまねぎ	10	パン粉	5	
			木綿豆腐	15					
		ドレッシングサラダ			きゅうり	30			
					人参	10			
					ブロッコリー	10			
		大根のスープ			大根	30			
					小松菜	10			
		果物			グレープフルーツ	30			
11	火	ごはん					米	70	おかし（ホームパイ）
		焼魚	さわら	60					
		ホウレン草の和え物			ホウレン草	40			
					人参	10			
					コーン	10			
		みそ汁	うすあげ	5	もやし	20			
					ごぼう	10			
					なめこ	10			
		果物			オレンジ	30			牛乳
12	水	チキンカレーライス	鶏肉	40	たまねぎ	40	米	70	りんごゼリー りんごジュース みかん缶、ゼラチン 寒天、さとう 牛乳
					人参	20	じゃがいも	30	
					トマト	10			
					グリンピース	5			
		ビーンズサラダ	大豆	5	キャベツ	30			
					きゅうり	10			
					人参	10			
		果物			すいか	60			
13	木	彩り焼きそば	ベーコン	10	キャベツ	40	焼きそば	100	かにパン（卵不使用） 牛乳
					人参	10			
					ニラ	6			
					赤・黄パプリカ	6			
		豚しゃぶのごま和え	豚肉	20	きゅうり	25			
					人参	10			
					もやし	10			
					わかめ	0.3			
					白ごま	2			
		果物			バナナ	40			
14	金	ごはん					米	70	おかし（ハードビスケット）
		肉豆腐	牛肉	30	たまねぎ	25			
			木綿豆腐	80	人参	20			
					三度豆	10			
		おくらとコーンの和え物			おくら	30			
					コーン	10			
		すまし汁			えのき	15			
					わかめ	0.3			
		果物			グレープフルーツ	30			牛乳
15	土	チキンライス	鶏肉	30	たまねぎ	40	米	70	おかし（ごまスティック）
					トマト	20			
					人参	10			
					コーン	5			
					グリンピース	5			
		コンソメスープ			たまねぎ	10			
					小松菜	20			
		果物			りんご	30			牛乳
17	月	三色ごはん	合ミンチ	30	人参	35	米	70	おかし（乳児…お子様煎餅）（幼児…減塩ばりんこ）
					コーン	15			
					きぬさや	8			
		三度豆の花かつお和え	花かつお	0.5	三度豆	30			
		みそ汁	ソフト木綿豆腐	20	たまねぎ	10			
					なめこ	10			
					わかめ	0.3			
		果物			オレンジ	30			牛乳
18	火	ロールパン					ロールパン	40	高野豆腐クッキー 高野豆腐、バター ホットケーキミックス 牛乳、さとう 牛乳
		鮭のマヨ焼き（卵抜きマヨネーズ）	鮭	60	人参	5			
					たまねぎ	5			
					三度豆	3			
		マッシュポテト	ベーコン	5	人参	5	じゃがいも	30	
					グリンピース	2			
					コーン	2			
		ブロッコリーのツナサラダ	ツナ	5	ブロッコリー	40			
		コンソメスープ							
					小松菜	10			
					たまねぎ	10			
		アップルキャロットジュース					アップルキャロットジュース	125	

日	曜	献立	からだをつくる 食品名	g	体の調子を整える 食品名	g	熱や力になる 食品名	g	おやつ
19	水	ハヤシライス	牛肉	20	たまねぎ	40	米	70	ふわふわヨーグルト プレーンヨーグルト みかん缶 マシュマロ 牛乳
					人参	20	じゃがいも	30	
					トマト	10			
					グリンピース	5			
		ドレッシング			キャベツ	30			
		サラダ			ホウレン草	10			
					人参	10			
		果物			グレープフルーツ	30			
20	木	仙台マーボー	豚ミンチ	20	東京ねぎ	15	焼きそば	100	がんづき（黒糖蒸しパン） 小麦粉、黒糖 牛乳、酢、黒ごま 重曹 牛乳
		焼きそば	木綿豆腐	30	赤・黄ピーマン	8			
			ソフト木綿豆腐	30	きぬさや	5			
		鶏ささみのごま和え	鶏ささみ	20	きゅうり	30			
					人参	10			
					おくら	10			
					白ごま	2			
		果物			バナナ	40			
21	金	ごはん					米	70	おかし（野菜煎餅）
		鶏肉の甘辛煮	鶏肉	100					
		春雨サラダ	ベーコン	7	きゅうり	15	春雨	8	
					人参	10			
					コーン	10			
		中華スープ			チンゲン菜	20			
					たまねぎ	20			
					人参	10			
		果物			オレンジ	30			牛乳
22	土	豚丼	豚肉	30	たまねぎ	30	米	70	おかし（豆乳のウエハース）
			かまぼこ	10	人参	20			
					三度豆	10			
		すまし汁			ホウレン草	20			
					たまねぎ	10			
		果物			バナナ	40			牛乳
24	月	ごはん					米	70	おかし（動物ビスケット）
		牛肉と野菜の炒め煮	牛肉	20	糸こんにゃく	40			
					人参	15			
					ごぼう	15			
					三度豆	10			
					赤・黄パプリカ	6			
		おくらのちりめん和え	ちりめんじゃこ	3	おくら	30			
		すまし汁			たまねぎ	20	ふ	2	
					わかめ	0.3			
		果物			グレープフルーツ	30			牛乳
25	火	ごはん					米	70	さつまいもクッキー さつまいも、小麦粉 バター、さとう 牛乳
		煮魚	鯖	60					
		甘酢和え			きゅうり	30			
					コーン	10			
					人参	10			
					わかめ	0.3			
		みそ汁	ソフト木綿豆腐	20	もやし	20			
					ホウレン草	10			
					ごぼう	10			
		果物			すいか	60			
26	水	野菜のクリームスパゲティ	ベーコン	15	キャベツ	25	スパゲティ	60	サクサクパイ パイシート（卵抜き） さとう 牛乳
			牛乳	25	人参	10			
			生クリーム	25	たまねぎ	20			
			脱脂粉乳	3	三度豆	10			
					コーン	10			
		ブロッコリーの和え物			ブロッコリー	40			
					人参	10			
		果物			バナナ	40			
27	木	ドライカレー	合ミンチ	30	たまねぎ	40	米	70	おかし（カンパン）
					トマト	10			
					人参	10			
					グリンピース	5			
					コーン	5			
		菜果サラダ			キャベツ	30			
					きゅうり	10			
					りんご	10			
					みかん缶	8			
		果物			グレープフルーツ	30			牛乳
28	金	ごはん					米	70	セサミマフィン ホットケーキミックス 小麦粉、牛乳、バター さとう、ごま 牛乳
		豚肉のしょうが煮	豚肉	100					
		キャベツの和え物	大豆	5	キャベツ	30			
					小松菜	10			
					コーン	10			
		みそ汁			たまねぎ	10	かぼちゃ	20	
					大根	10			
					青ねぎ	3			
		果物			オレンジ	30			牛乳
29	土	ピラフ	ツナ	15	たまねぎ	40	米	70	おかし（エースコイン）
					人参	10			
					コーン	5			
					グリンピース	5			
		コンソメスープ			人参	10			
					ホウレン草	20			
		果物			バナナ	40			牛乳
31	月	もみのりごはん			もみのり	0.5	米	70	黒糖ふラスク ふ バター、黒糖 牛乳
		焼鳥	鶏肉	100					
		甘酢和え			きゅうり	30			
					キャベツ	10			
					人参	10			
		すまし汁	うすあげ	5	小松菜	20			
					もやし	20			
					なめこ	10			
		果物			グレープフルーツ	30			牛乳

早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう!!

☆海外産の食品を使用する場合は業者に、検査機関の結果（細菌・残留農薬など）をもとにした安全証明書の発行を義務づけています。
☆食材の価格や入荷状況、行事などにより、記載の量と差が生じたり、食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。
☆材料（食品名）の中には調味料は記載しておりません。
☆乳児は１０時におやつがあります。
☆乾物については、乾燥した状態の重量で記載しています。
☆アレルギーの対応については、赤字で記載しています。

５月２０日に宮城県の料理を作ります♪
給食…仙台マーボー焼きそば
おやつ…がんづき（黒糖蒸しパン）

☆子どもたちの毎月の身長と体重を栄養ソフトに入力し、久宝まぶねこども園の子どもたちの給与目標量を算出しています。この数値を目標に献立を作成しています。
☆献立表に記載しているグラム数量は３～５歳児を基準にしています。

（１～２歳児）　※1日の給与量の５０%を目標に設定しています。

エネルギー	463kcal	炭水化物	66.5g
たんぱく質	20.2g	食塩	1.5g
脂質	12.8g	カルシウム	213mg

（３～５歳児）　※1日の給与量の４５%を目標に設定しています。

エネルギー	574kcal	炭水化物	82.5g
たんぱく質	25.1g	食塩	1.6g
脂質	15.9g	カルシウム	259mg