



5月給食献立表



上鳥羽保育園
2019年5月

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		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		
7 21 火	ごはん 鶏肉と野菜のカレー炒め かきたま汁	ごはん/じゃがいも/ サラダ油/★竹輪ふ/ かたくり粉	★鶏成鶏肉モモ(皮付 き)/★たまご/★牛 乳	玉葱/キャベツ/にん じん/青ピーマン/★ だいずもやし/ほうれ んそう	牛乳 マリ	1杯 - 553 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.2 g
8 22 水	ごはん カレーの煮つけ 若竹煮 うすくず汁	ごはん/三温糖/じゃ がいも/かたくり粉/ ★薄力粉/★上白糖/★ 有塩バター	まがれい/わかめ(乾 燥、水戻し)/★油揚げ /★木綿豆腐/★豚肩 ロース(脂身付)/★た まご/★ヨーグルト (全脂無糖)	しょうが/★たけのこ (ゆで)/にんじん/玉 葱/ねぎ	ヨーグルトケーキ ☆	1杯 - 536 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.1 g
9 23 木	アスパラごはん 菜の花とエリンギの天ぷら すまし汁	ごはん/サラダ油/★ 焼きふ(観世ふ)/じゃ がいも/★有塩バター	かつお加工品(かつお 節)/★木綿豆腐/こ んぶ/★牛乳	アスパラガス/和種な ばな/エリンギ/青ね ぎ	牛乳 じゃがバター ☆	1杯 - 565 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 30.9 g 食塩相当量 2.6 g
10 24 金	ロールパン ビーフシチュー グリーンピースサラダ	★ロールパン/じゃが いも/★マヨネーズ (全卵型)/★白ごま (いり)/三温糖	★和牛肩ロース(赤 肉)/★クリーム(乳 脂肪)/グリーンピース (揚げ豆)/★牛乳/ ★大豆(国産、乾)/か たくちいわし	グリーンピース(冷凍)/ にんじん/玉葱/トマ ト缶詰(ホール)/ト マト缶詰(ジュース)/ キャベツ	牛乳 じゃこ豆	1杯 - 690 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 33.3 g 食塩相当量 2.0 g
11 25 土	肉うどん 果物	★うどん(生)	★和牛肩ロース(脂身 付き)/★油揚げ/★ 牛乳	玉葱/にんじん/青ね ぎ/グレープフルーツ	牛乳 リッツクラッカー	1杯 - 643 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 3.1 g
13 27 月	ごはん 酢豚 ワカメスープ	ごはん/かたくり粉/ なたね油/三温糖/★ 食パン(市販品)/★ ソフトタイプマーガリ ン/グラニュー糖/★ ごま(いり)	★豚モモ(脂身付き)/ カットわかめ/★牛乳	しょうが/にんじん/ 玉葱/★たけのこ(水 煮缶詰)/青ピーマン /干し椎茸/青ねぎ	牛乳 セサミトースト ☆	1杯 - 525 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.5 g
14 28 火	ごはん 高野豆腐のえびあんかけ 味噌汁	ごはん/サラダ油/三 温糖/かたくり粉	★凍り豆腐/★鶏若鶏 肉モモ(皮なし)/★米 みそ(淡色辛みそ)/★ 牛乳	干し椎茸/さやいんげ ん/にんじん/こまつ な/えのきたけ	牛乳 ぱりんこ	1杯 - 538 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.6 g
15 29 水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ワカメとツナの和え物 スープ	ごはん/上白糖/★マ ヨネーズ(卵黄型)/★ じゃがいも/★ごま油/ ★マカロニ/三温糖	★しろさけ/★米みそ (淡色辛みそ)/わかめ /まぐろ缶詰(油漬ルー 缶)/★牛乳/★き な粉(大豆)	ぶなしめじ/玉葱/に んじん/青ねぎ/キャ ベツ/えのきたけ/オ クラ	牛乳 マカロニのきなこ和え ☆	1杯 - 592 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.2 g
16 30 木	豆ごはん 豚しゃぶ 味噌汁	ごはん/ごま油/三温 糖/★ごま(いり)/ 上白糖	★豚モモ(脂身付き)/ ★油揚げ/★米みそ (淡色辛みそ)/★牛乳 /寒天	さやえんどう/★だい ずもやし/チンゲン ツァイ/えのきたけ/ だいこん/青ねぎ	牛乳寒 ☆	1杯 - 463 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.7 g
17 31 金	キャベツとツナの スパゲティ 南瓜サラダ オニオンスープ	★スパゲティ/★有 塩バター/★じゃがいも /★マヨネーズ(全卵 型)/上白糖	まぐろ缶詰(油漬ルー 缶)/★たまご/★牛 乳	キャベツ/にんじん/ 玉葱/日本かぼちゃ/ きゅうり	牛乳 ぼたぼた焼き	1杯 - 452 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 3.3 g
18 土	ちゃんぽん パイン	★中華めん(ゆで)	★豚ロース(脂身付き) /こんぶ/★米みそ (甘みそ)/★米みそ (淡色辛みそ)/★牛乳	にんじん/はくさい/ 玉葱/パインアップル (缶詰)	牛乳 プチセサミ	1杯 - 435 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.1 g
20 月	ごはん 牛肉とこんにやくの煮物 味噌汁	ごはん/★小豆(五穀・国 産、普通)/サラダ油/板 こんにやく/さいとも (冷凍)/三温糖/かたく り粉/きつまいも/★薄 力粉/★マヨネーズ(全 卵型)	★和牛肩ロース(脂身 付き)/★厚揚げ/★ 米みそ(淡色辛みそ)/ ★たまご/★焼き竹輪 /★あおのり/かつお加 工品(削り節)	しょうが/玉葱/にん じん/キャベツ/青ね ぎ	ネギ焼き ☆	1杯 - 608 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 2.0 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)



早寝早起き、
朝ごはんの習慣を
入れます!!

旬の野菜を
たっぷり食べましょう。



お弁当は
残さず食べられる量に
しましょう!

<< 今月のカロリー >>



	一人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)
3歳未満児	目標値	405	15.1	180	1.8	3.0
	園実施値	490	19.3	251	1.3	3.0
3歳以上児	目標値	562	21.1	270	2.4	4.2
	園実施値	553	19.8	206	1.9	3.9