



# 5月の献立表



平成26年4月30日  
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄 熱や力になる食べ物	赤 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質 塩:食塩 g
1	木	麻婆豆腐 華風和え わかめスープ ジュシーフルーツ	麦茶 星食べよ	牛乳 ごませんべい	砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	白滝 豚挽肉 エビ 味噌 ロースハム わかめ 牛乳	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく グリンピース きゅうり もやし 玉ねぎ ジュシー フルーツ	E 312 F 16	P 17.8 塩 1.7
2	金	たけのご飯 エビフライ 茹でキャベツ ふきながし汁 プリン	りんごジュース	牛乳 かしわもち	米 油 そろめん 砂糖	エビ 油揚げ 牛乳	しらたき 孟宗 人参 しいたけ キャベツ えのき	E 652 F 19	P 20.2 塩 2.9
7	水	クリームシチュー コールスロー いちご 野菜ジュース	バナナ	麦茶 かつばえびせん	じゃが芋 バター 油	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり みかん缶 いちご バナナ	E 290 F 10.7	P 12.4 塩 2.4
8	木	鯖缶の揚げボール ふきの炒め煮 にら玉汁 バナナ	麦茶 せんべい	ヨーグルトバフェ	油 砂糖 片栗粉 パン粉 生 クリーム	鯖 さつま揚げ 豆腐 たま ご	ふき水煮 人参 にら 干しいた け 玉ねぎ グリンピース バナ ナ 白桃缶 みかん缶	E 326 F 16.9	P 12 塩 1
9	金	豚肉の中華ソテー ごま和え 孟宗汁 ジュシーフルーツ	ヨーグルト	牛乳 チョコチップバナナケーキ	砂糖 油 すりごま チョコ	豚肉 味噌 油揚げ 牛乳	玉ねぎ ビーマン にんにく きゅうり キャベツ 人参 孟宗 しいたけ ジュシーフルーツ	E 470 F 23	P 21.9 塩 2.1
10	土	ポークカレー バナナ 牛乳		麦茶 菓子	じゃが芋 バター	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース バ ナナ	E F	P 塩
12	月	照り焼きチキン スパゲティソテー みそ汁 ふりかけ いちご	オレンジゼリー	牛乳 バタークッキー	油 砂糖 スパゲティ 焼き麩	鶏肉 ベーコン 豆腐 味噌 牛乳	生姜 にんにく ビーマン 玉ね ぎ 人参 えのき いちご	E 319 F 13.4	P 18.2 塩 1.9
13	火	五目卵蒸し お浸し チーズ納豆 みそ汁 ネーブルオレンジ	バナナ	牛乳 ヨーグルトパンケーキ	油 砂糖	たまご 鶏挽肉 チーズ 納 豆 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	人参 しいたけ 長ねぎ もやし ほうれん草 ネーブルオレンジ バナナ	E 357 F 17.2	P 23.5 塩 2.4
14	水	詰め合わせ きゅうりの浅漬け バナナ オレンジジュース	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	油 砂糖	豚挽肉 たまご 鮭フレーク 牛乳	小松菜 人参 きゅうり バナ ナ	E 347 F 19.3	P 21 塩 1.8
15	木	さわらの味噌焼き すき昆布の含め煮 すまし汁 いちご	野菜ジュース	牛乳 よもぎどら焼き	油 砂糖	さわら みそ すき昆布 薄 揚げ うすら卵 豆腐 なる こ 小豆	しらたき 人参 ほうれん草 い ちご	E 335 F 17	P 17.5 塩 2.6
16	金	ハッシュドポーク バインサラダ 牛乳 ジュシーフルーツ	いちご	ジョア まがりせんべい	バター 生クリーム 油	豚肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅう り バイン缶 ジュシーフルー ツ	E 459 F 19.2	P 20.6 塩 2.1
17	土	豚丼風 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ しらたき 人参 しいた け グリンピース 生姜 バナ ナ	E F	P 塩
19	月	【酒田祭りメニュー】 にらます マカロニサラダ 孟宗汁 いちご	バナナ	うどんのあんかけ	マカロニ マヨネーズ うどん	マス 油揚げ 味噌	にら もやし 人参 コーン 孟 宗 しいたけ いちご	E 372 F 14.9	P 22.7 塩 3.2
20	火	チキンカレー バナナ 野菜ジュース	せんべい	ピーチゼリー	じゃが芋 バター	鶏肉	人参 玉ねぎ グリンピース バ ナナ バナナ	E 389 F 15.3	P 13.8 塩 1.6
21	水	スパイシーチキン みそ汁 春雨と炒り卵のサラダ いちご	麦茶 マンナ	牛乳 ピザトースト	片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま 油 食パン マヨネーズ	鶏肉 ロースハム たまご 油揚げ 味噌 牛乳 チーズ	にんにく フチトマト もやし きゅうり キャベツ いちご	E 431 F 21.7	P 24.9 塩 2.9
22	木	赤魚の甘辛揚げ ふきの炒め煮 みそ汁 いちご	りんごジュース	牛乳 サモサ	片栗粉 油 砂糖 餃子の皮 じゃが芋	赤魚 さつま揚げ 豆腐 味 噌 ツナ缶	ふき水煮 人参 にら つきこ なめこ 大根 長ねぎ いちご	E 427 F 16.6	P 21.1 塩 2.4
23	金	豚肉の味噌炒め お浸し みそ汁 バナナ	麦茶 星たべよ	牛乳 ラスク	片栗粉 油 砂糖 ごま 焼き 麩 フランスパン バター グ ラニュー糖	豚肉 味噌 牛乳	人参 グリンピース キャベツ きゅうり しめじ 小松菜 バナ ナ	E 344 F 15	P 17.3 塩 1.9
24	土	肉汁 ふりかけ バナナ 牛乳		麦茶 菓子	じゃが芋	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	人参 つきこん ごぼう しめじ 長ねぎ バナナ	E F	P 塩
26	月	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 バナナ	いちご	牛乳 たまごサブレ	砂糖 油 じゃが芋 マヨネ ーズ 焼き麩	豚肉 ロースハム 油揚げ 味噌 牛乳	ビーマン 玉ねぎ 生姜 きゅう り 人参 ほうれん草 バナ ナ いちご	E 493 F 30.2	P 19.8 塩 2.1
27	火	ミートソーススパゲティ わかめスープ りんごゼリー	野菜ジュース	麦茶 ケーキ	スパゲティ バター 油	豚挽肉 粉チーズ わかめ 豆腐	玉ねぎ 人参 ビーマン にんに く 長ねぎ	E 531 F 16	P 18.5 塩 1.7
28	水	ポークカレー ドレッシングサラダ 牛乳 ジュシーフルーツ	バナナ	いちごクレープ	バター 油 じゃが芋	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ きゅう り バイン缶 ジュシーフルー ツ	E 417 F 22.2	P 15.3 塩 1.7
29	木	チキン竜田 アスパラサラダ 春雨スープ バナナ	いちご	牛乳 あみがさもち	片栗粉 油 マヨネーズ 春雨 ごま油 もち米	鶏肉 豆腐 小豆 牛乳	生姜 グリーンアスパラガス キャベツ 人参 コーン 干しい たけ チンゲン菜 バナナ いち ご	E 319 F 16.6	P 14.6 塩 2.5
30	金	五目ハンバーグ 二色浸し みそ汁 いちご	麦茶 マンナ	牛乳 アスパラガス	パン粉 油	豚挽肉 チーズ たまご 牛 乳 薄揚げ 味噌 わかめ	人参 玉ねぎ コーン 小松菜 もやし いちご	E 384 F 19.1	P 18.5 塩 2.3
31	土	コーンシチュー バナナ 野菜ジュース		牛乳 菓子	じゃが芋 バター	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 クリームコーン コーン バナナ	E F	P 塩

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。  
 ※3歳以上児の朝食(完全給食の日)は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。  
 ※赤い字の日は完全給食でご飯はございません。  
 ※青い字の日は手作りおやつの日です。



## おしらせ

毎日の給食やおやつで子供達の人気メニューやお画めの献立を「えがおのレシピ」にて紹介します。  
 給食展示のとなりに設置しておりますので、お迎えの時にご覧頂いて、レシピカードはご自由にお持ち下さい。

## なぜ端午の節句に柏餅を食べるの？

柏餅を包む柏は昔から神聖な木とされていたことや、新芽が出ないと古い葉が落ちないため「子供が生まれるまでは親は死なない」、すなわち「跡継ぎが途絶えない」「子孫繁栄」に結びつき、端午の節句の縁起のいい食べ物となりました。