



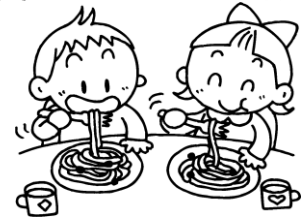
令和元年5月給食献立予定表

あゆみ保育園
(栄養士 滝田 夏海)

新緑がきれいな季節になりました。保育園の鯉のぼりも、空を気持ちよさそうに泳いでいます。

新入園児のお子様達も少しずつ園の生活にも慣れてきましたので、今月は旬の食材を多く取り入れ、様々な料理にも慣れていってほしいと思います。

栄養指導では、お箸のマナーについてと、奈良県の郷土料理についてお話ししたいと思います。



マークは栄養指導の日です ♥マークは手作りおやつ ★マークは幼児のみオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主な材料			おやつ(補食)
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
7	火	いなりずし 鯉の錦揚げ ほうれん草ののり和え 南瓜と玉ねぎの味噌汁 デザート	精白米 砂糖 薄力粉 調合油 白玉粉	油揚げ あじ 淡色辛味噌 小豆	ごぼう 人参 玉ねぎ 青のり ほうれん草 のり 南瓜 果物	3時全員 麦茶 ♥柏餅
8	水	ご飯 八宝菜 納豆大根のおかか和え 春のアスパラ味噌汁 デザート	精白米 片栗粉 じゃが芋 うどん	豚肉 納豆 うずらの卵	玉ねぎ 白菜 人参 筍 青ピーマン 干し椎茸 大根 アスパラガス 果物 長ねぎ さやえんどう キャベツ	麦茶 ♥焼きうどん
9	木	卵うどん ひじきのかき揚げ 若竹煮 デザート	うどん 薄力粉 調合油 三温糖 精白米 ぎょうざの皮	鶏卵 牛乳 ソーセージ プロセスチーズ	長ねぎ 人参 玉ねぎ ひじき ほうれん草 さやいんげん 筍 若布 果物	牛乳 ♥チーズライス春巻き
奈良県		ご飯 飛鳥鍋 のっぺ そうめん汁 デザート	精白米 里芋 そうめん 薄力粉	生揚げ 淡色辛味噌 牛乳 鶏卵	しそ 人参 大根 ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 ♥しきしき
10	金	ご飯 鶏肉のカレー焼き もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	精白米 ごま油 三温糖 ごま 砂糖 じゃが芋	鶏肉 ツナ缶 淡色辛味噌	りょくとうもやし 若布 玉ねぎ バナナ 果物	麦茶 バナナ
11	土	ご飯 鶏肉のカレー焼き もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	精白米 ごま油 三温糖 ごま 砂糖 じゃが芋	鶏肉 ツナ缶 淡色辛味噌	りょくとうもやし 若布 玉ねぎ バナナ 果物	麦茶 バナナ
12	月	胡瓜とカッテージチーズのサンドイッチ 鶏肉のパプリカ風味焼き 豆腐サラダ マカロニ入り野菜スープ デザート	マヨネーズ 食パン 調合油ごま マカロニ 精白米	鶏肉 豆腐 鮭 カッテージチーズ	胡瓜 南瓜 ほんしめじ 人参 若布 干し椎茸 玉ねぎ のり あさつき レタス 果物	麦茶 ♥鮭茶漬け
13	火	胚芽米入りご飯 酢豚 中華風きんぴら 中華風スープ デザート	精白米 胚芽米 片栗粉 ごま 調合油 砂糖 緑豆春雨 ごま油 ロールパン バター	豚肉 牛乳	玉ねぎ 筍 青ピーマン 人参 干し椎茸 ごぼう 椎茸 若布 長ねぎ ほうれん草 南瓜 果物	牛乳 ♥パンプキンサンド
誕生日会		クロワッサン マカロニグラタン 生野菜★ もやしと青菜のスープ デザート	クロワッサン マカロニ バター 薄力粉 パン粉	ベーコン 牛乳 パルメザンチーズ ナチュラルチーズ	玉ねぎ マッシュルーム トマト ほうれん草 レタス 胡瓜 人参 アスパラガス りょくとうもやし 小松菜 果物	麦茶 イチゴのフルーチェ
14	水	カレーうどん 豆腐入りつくねのごま焼き キャベツとコーンの塩もみ デザート	うどん パン粉 ごま 薄力粉 三温糖 バター カレールー	豚肉 豆腐 脱脂粉乳 淡色辛味噌 鶏卵 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 ほうれん草 長ねぎ キャベツ コーン缶 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ
15	木	トマトハムサンド チーズオムレツ 春雨と青菜のサラダ ポトフ デザート	ロールパン マーガリン 緑豆春雨 ごま油 三温糖 じゃが芋 片栗粉 調合油 砂糖	牛乳 ハム 鶏卵 豆腐 プロセスチーズ ソーセージ	トマト 玉ねぎ 青ピーマン 小松菜 人参 キャベツ 果物	牛乳 ♥米粉と豆腐のブラウニー
16	金	ご飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜と若布の酢の物 もやしとキャベツの味噌汁 デザート	精白米 三温糖	豚肉 しらす干し 淡色辛味噌	胡瓜 若布 りょくとうもやし キャベツ 玉ねぎ バナナ 果物	麦茶 バナナ
17	土	エッグピザサンド 鯉のマヨネーズ焼き 和風サラダ きのこのスープ デザート	食パン マヨネーズ 三温糖 精白米	プロセスチーズ 鶏卵 鮭 脱脂粉乳 ハム	玉ねぎ 青ピーマン レタス マッシュルーム 胡瓜 若布 人参 椎茸 ほんしめじ 長ねぎ 青のり 果物	麦茶 ♥枝豆おにぎり
18	月	すいとん汁 蓮根とひじきの利休揚げ フルーツ3種	薄力粉 里芋 ごま 調合油 食パン マーガリン 砂糖	豚肉 油揚げ 鶏卵 牛乳	大根 ほうれん草 長ねぎ 人参 蓮根 ひじき 果物	牛乳 ♥ココアシュガートースト
19	火	ご飯 肉じゃが 小松菜と人参の和え物 豆腐と若布の味噌汁 デザート	精白米 じゃが芋 白滝 砂糖 ごま バター 薄力粉	豚肉 豆腐 淡色辛味噌 牛乳 鶏卵	玉ねぎ 人参 小松菜 若布 果物	牛乳 イチゴマフィン
20	水	手打ち山菜うどん カジキマグロのしそ巻き揚げ ひじきのごとと煮 デザート	うどん 薄力粉 調合油 砂糖 精白米 バター	油揚げ まかじき 鶏卵 ハム	ぜんまい わらび 筍 人参 玉ねぎ しそ のり ひじき 果物 りょくとうもやし 青ピーマン	麦茶 ♥ミニチャーハン
21	木	レタスチーズサンド ひき肉のコーン蒸し ミモザサラダ 人参ポタージュ デザート	食パン マーガリン 薄力粉 パン粉 マヨネーズ バター じゃが芋 メーブルシロップ ホットケーキミックス 調合油	プロセスチーズ 豚肉 鶏卵 ハム 牛乳	レタス 玉ねぎ コーン缶 胡瓜 人参 ほうれん草 果物	スキムココア ♥ほうれん草のパンケーキ
22	金	ピースご飯 豆腐ステーキ 青梗菜とコーンのソテー 大根と油揚げの味噌汁 デザート	精白米 片栗粉 バター マッシュポテト バター 砂糖	豆腐 豚肉 油揚げ 淡色辛味噌 牛乳 鶏卵	グリーンピース ほんしめじ 長ねぎ 青梗菜 コーン缶 大根 小松菜 人参 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥ポテトケーキ
23	土	そぼろかけうどん 豆腐のふんわり揚げ じゃが芋の南部煮 デザート	うどん 薄力粉 調合油 じゃが芋 砂糖 マカロニ	鶏肉 豆腐 納豆 鶏卵 牛乳 きな粉	人参 玉ねぎ ほうれん草 しそ さやいんげん 果物	牛乳 ♥マカロニきな粉
24	月	ご飯 鯖のきじ焼き いんげんと人参のごまみそ和え じゃが芋のすまし汁 デザート	精白米 ごま じゃが芋 三温糖	さば 淡色辛味噌 牛乳 ゼラチン	長ねぎ さやいんげん 人参 りょくとうもやし 玉ねぎ 桃缶 果物	牛乳 ♥ピーチゼリー
25	火	ハヤシライス ロールキャベツ シーザーサラダ ヨーグルト	精白米 じゃが芋 パン粉 調合油 食パン 三温糖 オリーブ油 マヨネーズ 薄力粉 ハヤシルウ	豚肉 鶏卵 ベーコン パルメザンチーズ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 グリーンピース マッシュルーム キャベツ レタス 果物	牛乳 ♥人参クッキー

※裏に給食だよりが載っていますので、ご覧下さい。

栄養指導は月2回、マークのある日の郷土料理や、食事のマナー等について行います。

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	545kcal	18g	16g
平均	546kcal	20g	18g