



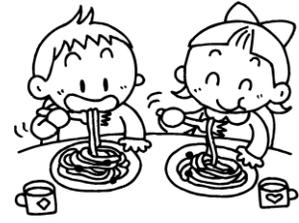
# 令和2年度5月給食献立予定表

あゆみ保育園  
(調理師 比留間 奈々)

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。

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、登園自粛にご協力いただいているご家庭の皆様、誠にありがとうございます。大変な時期ですが、ごはんを食べる前にしっかりと手洗いを行い、感染を予防しましょう。

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。



マークは郷土料理の日です ♥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) 3時全員
			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	
1	金	いなりずし 鱈の錦揚げ 筍と根菜の煮物 大根の味噌汁 デザート	精白米 砂糖 薄力粉 油 こんにやく 三温糖	油揚げ 鱈 鶏卵 淡色辛みそ 鶏肉	グリーンピース コーン 缶 人参 蓮根 大根 小松菜 筍 椎茸 果物	麦茶 ♥ちまき風おにぎり
2 16 30	土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 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 三温糖 ごま 砂糖 じゃが芋	ツナ缶 淡色辛みそ	しめじ 玉ねぎ ケチャップ もやし 若布 椎茸 焼きのり 果物	麦茶 ♥おにぎり
7	木	海苔の佃煮ごはん マーボーナス 青菜と若布のじゃこ和え 高野豆腐の味噌汁 デザート	精白米 砂糖 ごま油 片栗粉 薄力粉 油	豚肉 しらす 高野豆腐 淡色辛みそ 牛乳	海苔の佃煮 茄子 玉ねぎ ほうれん草 若布 人参 果物	牛乳 ♥ココアスコーン
8	金	きのこうどん コーンの落とし揚げ ひじきのマリネ デザート	うどん 薄力粉 油 バター 三温糖	油揚げ 鶏卵 鶏肉 牛乳 チーズ	しめじ 舞茸 椎茸 玉ねぎ 人参 コーン 缶 ひじき 大根 胡瓜 ほうれん草 果物	牛乳 ♥ほうれん草のカップケーキ
9 23	土	ごはん 豚肉のしょうが焼き 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	三温糖 食パン 砂糖 マーガリン	豚肉 しらす 淡色辛みそ	胡瓜 若布 もやし キャベツ 玉ねぎ 果物	麦茶 ♥シュガートースト
11	月	胚芽米入りごはん 南瓜とひじきの煮物 豚こま肉のプルコギ風 なすとキャベツの味噌汁 デザート	精白米 三温糖 ごま油 ごま油 食パン 砂糖 胚芽米	豚肉 油揚げ 淡色辛みそ 牛乳 鶏卵	人参 なら 長ねぎ 南瓜 ひじき 茄子 キャベツ ほうれん草 果物	牛乳 ♥オレンジ風味のフレンチトースト
12	火	ミックスジャムサンド 洋風炒り豆腐 ミモザサラダ ヨーグルト アスパラと玉ねぎのスープ	食パン マーガリン マヨネーズ じゃが芋 精白米 薄力粉	豆腐 ハム 鶏卵 ヨーグルト ソーセージ	梅ジャム さやえんどう 人参 玉ねぎ 胡瓜 コーン 缶 キャベツ アスパラガス ほうれん草 果物	麦茶 ♥ご飯お好み焼き
誕生日会 13	水	五目おこわ 大根の即席漬け かじまぐろのしそ巻き揚げ 納豆と小松菜の味噌汁 デザート	精白米 こんにやく 薄力粉 油	鶏肉 まかじき 鶏卵 納豆 淡色辛みそ 牛乳 豆腐	椎茸 人参 牛蒡 さやえんどう しそ のり 大根 コーン 缶 小松菜 玉ねぎ 南瓜 果物	牛乳 ♥南瓜とバナナのスイーツボール
14	木	卵うどん じゃこと野菜のかき揚げ 白和え デザート	うどん 薄力粉 油 こんにやく ごま 三温糖 さつま芋 バター	鶏卵 豆腐 牛乳 生クリーム	長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 若布 しそ さやえんどう 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ
15	金	ハヤシライス 納豆オムレツ 若布とアスパラのサラダ デザート	精白米 じゃが芋 ごま ごま油 三温糖 麩 バター 砂糖	豚肉 納豆 鶏卵 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース マッシュルーム 長ねぎ コーン 缶 若布 アスパラガス 果物	牛乳 ♥麩ラスク
18	月	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン 切り干し大根の煮物 じゃが芋のすまし汁 デザート	精白米 三温糖 こんにやく じゃがいも さつま芋 砂糖 ごま バター	豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳 鶏卵 生クリーム	長ねぎ 切干大根 人参 椎茸 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥スイートポテト
19	火	のりとハムのサンドイッチ 鶏肉のマーメレード煮 生野菜★ ほうれん草のミルクスープ デザート	食パン マーガリン ごま 油 三温糖 マヨネーズ うどん 黒砂糖	ハム 鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ マーメレード トマト 胡瓜 レタス ブロッコリー ケチャップ ほうれん草 コーン 缶 のり 果物	麦茶 ♥うどんかりんとう
20	水	ごはん 回鍋肉 中華風サラダ かき玉汁 デザート	精白米 三温糖 春雨 ごま油 砂糖 薄力粉 油	淡色辛みそ 豚肉 ツナ缶 鶏卵 牛乳	キャベツ 青ピーマン 人参 筍 胡瓜 若布 長ねぎ 果物	牛乳 ♥りんごの蒸しパン
岡山県 21	木	蒜山おこわ 鱈のごま照り焼き 黒豆とさつま芋の甘煮 豆腐と青菜の味噌汁 デザート	もち米 砂糖 さつま芋 薄力粉 精白米	鶏肉 鱈 黒豆 豆腐 淡色辛みそ 鶏卵 牛乳 あんこ	しめじ 椎茸 ふき 小松菜 果物	麦茶 ♥むらすずめ
22	金	山菜うどん ポテトコロッケ せんキャベツ デザート	うどん じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 精白米 バター	油揚げ 豚肉 鶏卵 チーズ	ぜんまい わらび 筍 人参 玉ねぎ キャベツ トマト 果物	麦茶 ♥コーンの焼きおにぎり
25	月	ピースごはん 高野豆腐のオランダ煮 いんげんと糸コンのごま和え お麩と若布の味噌汁 デザート	精白米 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 こんにやく ごま 麩 薄力粉 抹茶 甘納豆	鶏肉 高野豆腐 淡色辛みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 青ピーマン いんげん もやし グリーンピース 果物	牛乳 ♥抹茶蒸しパン
26	火	手打ちうどん 蓮根の団子揚げ フルーツ3種	薄力粉 里芋 ごま油 食パン マーガリン 三温糖 うどん パン粉	豚肉 油揚げ 鶏卵 牛乳 きな粉 豆腐	大根 ほうれん草 長ねぎ 人参 蓮根 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥きなこトースト
27	水	ごはん 白身魚のロースト じゃが芋の南部煮 もずくの味噌汁 デザート	精白米 ごま油 じゃが芋 砂糖 油 薄力粉 片栗粉	まがれい 淡色辛みそ 鶏卵	人参 青ピーマン 玉ねぎ いんげん もずく ほうれん草 なら 筍 もやし 果物	麦茶 ♥ちぢみ
28	木	中華麺の野菜あんかけ 餃子 ナムル 青梗菜と椎茸のスープ デザート	中華麺 ごま油 三温糖 ぎょうざの皮 砂糖 バター オートミール ごま	豚肉 牛乳 おから きな粉	ほうれん草 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 長ねぎ なら 小松菜 青梗菜 若布 椎茸 果物	牛乳 ♥ごまクッキー
29	金	レタスツナサンド アスパラのキッシュ あけぼのサラダ コーンと若布のスープ デザート	食パン マヨネーズ バター マカロニ 精白米	ツナ缶 鶏卵 牛乳 チーズ ハム 大豆	レタス アスパラガス 玉ねぎ 人参 ケチャップ 胡瓜 コーン 缶 若布 長ねぎ 青のり 果物	麦茶 ♥枝豆おにぎり

※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	530kcal	18g	17g
平均	538kcal	19g	17g