

5月予定献立表

平成27年度 利府町立菅谷台保育所

日	曜日	午前のおやつ (3歳未満児)	屋 食	給食で使用している食材の種類と食べものの働き			3時の おやつ	給食の栄養価			
				赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物		未満児		以上児	
				(血や肉になる)	(熱や力になる)	(体の調子を整える)		エネルギー	塩分	エネルギー	塩分
				kcal	g	kcal	g				
1	金	ジョア	ご飯・さばの蒸みそ焼き・スパゲティサラダ・はんべんの汁物・オレンジ	さば、ロースハム、はんべん	米、スパゲティ、マヨネーズ	長葱、生姜、サラダ菜、きゅうり、パセリ、人参、生椎茸、万能葱、オレンジ	柏餅 <small>(未満児・2歳未満)</small> お茶				
2	土	お菓子などの	わかめうどん・お茶・果物	鶏肉、卵	玉うどん、	わかめ、人参、ほうれん草、生椎茸、長葱	お菓子などの				
7	木	のむ ヨーグルト	ご飯・あじのパン粉焼き・アスパラガスのサラダ・キャベツのミルクスープ・バナナ	あじ、粉チーズ、チーズ、ウインナー	米、パン粉、油、じゃが芋、マカロニ	パセリ、サラダ菜、アスパラガス、人参、キャベツ、玉ねぎ、人参、バナナ	せんべい 野菜ジュース				
8	金	オレンジ	ご飯・肉じゃが・お浸し・もやしのみそ汁・野菜と果物のゼリー	豚肉、かつおぶし、油揚げ、煮干し	じゃが芋、油、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース、ほうれん草、もやし、にら	クッキー ココアミルク				
9	土	お菓子などの	焼きそば・わかめのスープ・果物	豚肉、卵	焼きそば麺、油	キャベツ、人参、もやし、わかめ、えのき草、にら	お菓子などの				
11	木	せんべい お茶	ご飯・鶏の唐揚げ・涼判三絲・なめこ汁・グレープフルーツ	鶏肉、ロースハム、豆腐、煮干し	片栗粉、油、ごま油、砂糖	サラダ菜、きゅうり、人参、なめこ、大根、長葱、グレープフルーツ	ビスコ ジョア				
12	月	野菜 ジュース	筍ご飯・さわらの照り焼き・わかめの酢の物・卵豆腐のすまし汁・苺	油揚げ、さわら、卵豆腐	米、もち米、砂糖	筍、絹さや、生姜、サラダ菜、わかめ、きゅうり、人参、しめじ、三つ葉、甘夏	人参蒸し 牛乳				
13	火	ヤクルト	うぐいすパン・ツナポテトグラタン・スティック野菜のサワー漬け・コーン入りスープ・キウイ	ツナ缶、豆乳、ピザ用チーズ	パン、じゃが芋、油、米粉、ごま油、砂糖	玉ねぎ、コーン缶、パセリ、きゅうり、人参、キャベツ、キウイ	毎のフルーチェ				
14	水	バナナ	ご飯・チャプチェ・かぼちゃの甘煮・チンゲン菜のスープ・オレンジ	豚肉	ごま油、砂糖	筍、パプリカ、ピーマン、干し椎茸、サラダ菜、かぼちゃ、チンゲン菜、生椎茸、人参、玉ねぎ、オレンジ	お好み焼き 牛乳				
15	金	りんご ジュース	お弁当の日				ヨーグルト				
16	土	お菓子などの	ピラフ・コンソメスープ・果物	ウインナー	米、バター	玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ	お菓子などの				
18	月	牛乳プリン	ご飯・豆腐ハンバーグ・バター醤油の新じゃが炒め煮・キャベツと豆豉のみそ汁・グレープフルーツ	豆腐、豚ひき肉、スキムミルク、煮干し	パン粉、油、砂糖、じゃが芋	芽ひじき、キャベツ、人参、パセリ、グレープフルーツ	薄焼きせんべい ヤクルト				
19	火	オレンジ	ご飯・ますのマリネ・肉みそ納豆・じゃが芋のみそ汁・バナナ	ます、豚肉、ひきわり納豆、煮干し	油、小麦粉、砂糖、じゃが芋	玉ねぎ、人参、ピーマン、長葱、わかめ、しめじ、バナナ	動物ビスケット 牛乳				
20	水	野菜 ジュース	カレーうどん・ゆかり和え・お茶・フルーツヨーグルト和え	豚肉、なると、牛乳	玉うどん、カレールー、油	長葱、人参、しめじ、キャベツ、きゅうり	チーズ包み揚げ 牛乳				
21	木	ヨーグルト	春野菜のちらし寿司・れんこんチップ・かぶのみそ汁・フルーツキャロットゼリー	油揚げ、卵	米、砂糖、油	かんぴょう、ふき、人参、干し椎茸、筍、れんこん、かぶ、しめじ	草団子 お茶				
22	金	りんご ゼリー	ご飯・白身魚のフライ・豆苗の五目炒め・ほうれん草のみそ汁・オレンジ	たら、さつまいも	小麦粉、油、パン粉	豆苗、人参、生椎茸、ほうれん草、サラダ菜、バナナ	クリーム パン				
23	土	お菓子などの	ホットドックとジャムロール・野菜スープ・果物	ウインナー	パン、マーガリン、油	レタス、キャベツ、人参、コーン缶、パセリ	お菓子などの				
25	月	バナナ	ご飯・キーマカレー・かぶのレモン漬け・お茶・キウイ	豚ひき肉、大豆水煮	米、カレールー、油、砂糖	人参、トマト缶、かぶ、きゅうり、キウイ	せんべい のむ ヨーグルト				
26	火	ウエハース お茶	ご飯・きすのカレー風味揚げ・ピーナッツ和え・若竹汁・バナナ	きす	天ぷら粉、油	サラダ菜、小松菜、人参、もやし、わかめ、筍、生椎茸、三つ葉	きなこ クッキー 牛乳				
27	水	ぶどう ジュース	ご飯・豆腐のキッシュ・ごぼうサラダ・かぼちゃの豆乳みそ汁・グレープフルーツ	豆腐、ロースハム、ピザ用チーズ、ツナ缶、豆乳	米、油	ほうれん草、玉ねぎ、ごぼう、きゅうり、かぼちゃ、グレープフルーツ	五目ちまき お茶				
28	木	牛乳	ご飯・かじきの梅おかか焼き・切り干し大根煮・かぶのみそ汁・バナナ	かじき、油揚げ	米、油	切り干し大根、人参、干し椎茸、かぶ、生椎茸、バナナ	手作りの フルーツ ゼリー				
29	金	野菜と果物の ゼリー	ご飯・タンドリーチキン・ジャーマンポテト・ミネストローネ・オレンジ	鶏肉、フレーンヨーグルト、大豆水煮	じゃが芋、マカロニ	にんにく、サラダ菜、玉ねぎ、人参、キャベツ	コーンフレーク 牛乳				
30	土	お菓子などの	鮭寿司・じゃが芋のみそ汁・果物	甘塩鮭、油揚げ	米、じゃが芋	きゅうり、青しそ、しめじ、長葱	お菓子などの				

今月の目標「●●●」

★ 印 印のある日は、お箸と一緒にスプーンやフォークをお持ちください。 ★月平均栄養価 未満児【エネルギー：●●●kcal、たんぱく質：●●g、脂質：●●g、塩分：●●g】
★手印のある日は『手作りおやつの日』です。 以上児【エネルギー：●●●kcal、たんぱく質：●●g、脂質：●●g、塩分：●●g】

★お茶は「麦茶」になります
★玄米のサンプルケースに、給食と3時のおやつを展示しています。
お迎えの際には是非ご覧ください。
【予めご了承ください】
★献立が変更になる場合があります。
★途中で帰宅するお子さんなど、衛生面を考慮し、昼食、午後のおやつ持ち帰りはできません。

お知らせ
●12日(火) 季節のご飯給食
●13日(水) パン給食

今月の行事食、郷土料理、季節の食材を使った料理
★筍ご飯、春野菜のちらし寿司など。

給食で使用する利府産の食材

毎月19日は「食育の日」です。

