

2020年度 5月の給食予定献立表

つくし保育園

日	曜日	献立名	おやつ		材料名(昼食・おやつ)			エネルギー たんぱく質 脂質	アレルギー
			15:00	10:00/18:30	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
11	月	千ジャオロース丼 煮豆 さつまいも甘辛煮 ワンタンスープ	フルーチェパフェ 麦茶	カルシウムせんべい	精白米 三温糖 ごま油 さつまいも ワンタン皮 フルーチェ ユー ンフレーク	豚肉 金時豆 牛 乳	筍 ピーマン に んじん 長ねぎ たまねぎ もやし いちご バナナ	512 Kcal 14.2 g 9.8 g	豚 小麦 バナナ 乳
12	火	カレーライス えだまめ フレンチサラダ	もちもちパン くだもの 牛乳	クラッカー	精白米 じゃがい も カレーウ ユーン ホット ケーキミックス 白玉粉	鶏肉 えだまめ 粉チーズ 豆腐 牛乳	アスパラ にんじ ん たまねぎ し めじ キャベツ きゅうり バナナ	535 Kcal 17.6 g 14.4 g	鶏 大豆 小麦 乳 バナナ
13	水	かき揚げうどん 高野豆腐と野菜の煮物 もやしときゅうりのナムル	じゃがバター 麦茶	おせんべい	乾めん 薄力粉 さつまいも 三温 糖 調合油 ごま 油 じゃがいも バター	鶏肉 高野豆腐	たまねぎ しん じく にんじん しいたけ 長ねぎ さやいんげん も やし きゅうり	493 Kcal 16.6 g 18 g	小麦 鶏 大豆
14	木	食パン タンダーチキン ツナポテトサラダ 野菜スープ	鮭わかめおにぎり どらまめ 麦茶	カステラ	食パン じゃがい も 三温糖 精白 米	鶏肉 フレーン ヨーグルト ツナ どらまめ 鮭	しめじ たまねぎ きゅうり ミックス ベジタブル キャ ベツ えのき に んじん わかめ	476 Kcal 17.5 g 13.1 g	小麦 乳 鶏 鮭
15	金	ゆかりご飯 さばの香味焼き 切干大根の煮物 みそ汁	(1.29日) ココアマフィン くだもの 牛乳 (15日) お誕生日ケーキ 麦茶	ごまスティック	精白米 ごま油 三温糖 ホット ケーキミックス	さば 油揚げ 豆 腐 味噌 牛乳	長ねぎ 切干大 根 にんじん し いたけ 白菜 わ かめ バナナ	493 Kcal 19.5 g 12.5 g	さば 大豆 小麦 乳 バナナ
18	月	鶏の生姜焼き丼 春雨サラダ わかめスープ	ジャムサンド くだもの 牛乳	カルシウムせんべい	精白米 三温糖 ごま油 春雨 食 パン ジャム	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじ ん しめじ しょう が きゅうり わか め もやし なが ねぎ りんご	492 Kcal 18.4 g 13.2 g	鶏 小麦 りんご
19	火	ハヤシライス 枝豆 春キャベツとアスパラの ごまマヨ和え	マカロニきな粉 くだもの 牛乳	クラッカー	精白米 じゃがい も ハヤシルウ マカロニ マヨ シ 薄力粉 三温 糖	豚肉 えだまめ きな粉 牛乳	たまねぎ にんじ ん しめじ キャ ベツ アスパラ バナナ	496 Kcal 16.3 g 14.6 g	豚 大豆 小麦 乳 バナナ
20	水	鮭のクリームスパゲティ ポテトのチーズ焼き ユーンサラダ もやしスープ	フルーツゼリー 甘納豆 麦茶	おせんべい	スパゲティ パ ター 薄力粉 じゃがいも ユー ン ごま油 三温 糖 甘納豆	鮭 牛乳 チーズ	にんじん たまね ぎ しめじ きゅう り もやし なが ねぎ	472 Kcal 17.9 g 11.6 g	小麦 鮭 乳
7	木	レーズンロールパン 豆腐ハンバーグ フロッキーサラダ チンゲン菜スープ	ゆかりとしらすのおにぎり 麦茶	カステラ	レーズンロールパ ン 薄力粉 マヨ ドレ 三温糖 精 白米	豚ひき肉 豆腐 しらす	たまねぎ フロッ キー きゅうり にんじん ミック スベジタブル え のき チンゲン菜	461 Kcal 18.8 g 10.1 g	小麦 豚 大豆
8	金	グリンピースご飯 煮魚 納豆和え みそ汁	ヨーグルトパン くだもの 牛乳	ごまスティック	精白米 三温糖 じゃがいも 強力 粉	赤魚 納豆 味噌 フレーンヨーグル ト 牛乳	グリンピース に んじん きゅうり ほうれん草 たま ねぎ わかめ り んご	473 Kcal 19.4 g 11.6 g	大豆 小麦 りんご

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しいただくようお願い致します。