

2021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	熱どりに含むもの	血や肉や骨に含むもの	体の調子を整えるもの		
10	月	豚のしょうが焼き丼 春雨サラダ 新たまねぎのみそ汁	豆乳くずもち 甘納豆 牛乳	カルシウムせんべい	精白米 片栗粉 三温糖 甘納豆 春雨 小麦粉	豚肉 豆乳 きなこ 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えのき 大根 しょうが	514 kcal 14.9 g 16.2 g	小麦 豚 大豆 乳
11	火	チキンカレーライス 春野菜ツナサラダ 野菜スープ	チーズマフィン くだもの 牛乳	クラッカー	精白米 ジャがいも マヨネーズ ホットケーキミックス クス カレールウ	鶏肉 ツナ バル メザンチーズ 牛 乳	アスパラ にんじん たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ フロccoli バナナ	504 kcal 20.5 g 15.3 g	小麦 乳 鶏 バナナ
12	水	春キャベツときのこのスパゲティ フロccoliサラダ オニオンスープ	ホットケーキ くだもの 牛乳	おせんべい	スパゲティ マヨ ネーズ ホット ケーキミックス	ベーコン 牛乳	キャベツ しめじ えのき にんにく フロccoli コーン にんじん グリー ンピース きゅうり たまねぎ ほうれ ん草 りんご	520 kcal 16.4 g 19.8 g	小麦 豚 乳 りんご
13	木	食パン 白身魚の野菜あんかけ さつまいもサラダ 豆乳コーンスープ	わかめおにぎり 麦茶	ごまスティック	精白米 食パン さつまいも マヨネーズ	鮭 豆乳	たまねぎ にんじん ピーマン コーン グリーンピース きゅうり	496 kcal 17.6 g 12.6 g	小麦 ごま 大豆 豚
14	金	どらまめご飯 野菜コロッケ 小松菜のナムル お豆腐のみそ汁	お誕生日ケーキ 麦茶 お麩ラスク 甘納豆 牛乳	カルシウムせんべい	精白米 調合油 ジャがいも ごま 油 甘納豆 三温糖 小麦粉 バター 卵	豆腐 牛乳 麩	どらまめ にんじん きゃべつ たまねぎ コーン 小松菜 長ねぎ しめじ	509 kcal 18 g 15.4 g	(14日) 小麦 乳 ごま 大豆 卵 (28日) 小麦 乳 ごま 大豆
17	月	中華丼 菜の花のごま和え すまし汁	お豆腐もちもちパン くだもの 牛乳	おせんべい	精白米 三温糖 ごま ホットケーキ ミックス	豚肉 豆腐 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん 菜の花 えのき もやし 長ねぎ バナナ	505 kcal 16.5 g 15.3 g	小麦 大豆 豚 乳 バナナ
18	火	ハヤシライス スナッフエンドウのサラダ 野菜スープ	フルーツゼリー くだもの 牛乳	おせんべい	精白米 ジャがいも ハヤシルウ マヨ ネーズ	牛肉 ツナ 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ スナッフ えんどう コーン グリーンピース キャベツ フロccoli オレンジ	478 kcal 16.1 g 15.3 g	小麦 乳 牛 オレンジ 豚
19	水	焼うどん しゅうまい かぼちゃの甘煮	ジャムサンド くだもの 牛乳	カルシウムせんべい	うどん ごま油 三温糖 食パン いちごジャム	豚肉 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ 白菜 しいたけ かぼ ちゃ バナナ	520 kcal 22.2 g 15.3 g	小麦 豚 乳 バナナ
6	木	ごはん 焼き魚 春キャベツのおかか和え かぼちゃのみそ汁	ふかし芋 くだもの 牛乳	ごまスティック	精白米 さつまいも	鮭 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ 長ねぎ りんご	496 kcal 18.2 g 12.9 g	ごま 小麦 りんご 乳
7	金	ロールパン 鳥のママレード焼き コールスローサラダ 春野菜スープ	たけのご飯のおにぎり 麦茶	クラッカー	ロールパン 精白 米 マヨネーズ ママレード	鶏肉 チーズ 牛乳	春キャベツ にんじん きゅうり コーン グリーン ピース たまねぎ アスパラ	473 kcal 18.3 g 13.5 g	小麦 鶏 乳

・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。