

5月給食献立表

上鳥羽保育園
2021年5月

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 土	けんちんうどん グレープフルーツ	★うどん(生) / さといも / こんにやく(精粉)	★豚モモ(脂身付き) / ★焼き竹輪 / かつお加工品(かつお節) / ★牛乳	にんじん / だいこん / ごぼう / ねぎ / グレープフルーツ	牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー - 553 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 3.5 g
6 20 木	筍ご飯 豚肉と里芋の煮物 かきたま汁	水稲穀粒(精白米) / さといも(冷凍) / 板こんにやく / 三温糖 / かつお粉 / 上白糖	★油揚げ / ★豚モモ(脂身付き) / ★木綿豆腐 / ★たまご / ★牛乳 / 寒天	★たけのこ(ゆで) / にんじん / さやえんどう / 干し椎茸 / さやいんげん / だいこん	牛乳寒 ☆	エネルギー - 626 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.9 g
7 21 金	フランスパン 豚肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ	フランスパン / じゃがいも / ★大豆油 / 上白糖 / ★マヨネーズ(全卵型)	★豚モモ(赤肉) / ★牛乳	にんじん / 玉葱 / 青ピーマン / ブロッコリー / カリフラワー	牛乳 マリナー	エネルギー - 507 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.0 g
8 22 土	肉うどん みかん	★うどん(ゆで)	★和牛肩(脂肪なし) / ★蒸しかまぼこ / りしりこ / 干し椎茸 / かつお加工品(かつお節) / ★牛乳	ねぎ	牛乳 サクサク	エネルギー - 416 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.7 g
10 24 月	ごはん すき焼き風煮 味噌汁	ごはん / じゃがいも / 板こんにやく / 三温糖 / ★薄力粉 / 上白糖 / ★有塩バター	★和牛肩ロース(脂肪なし) / ★焼き豆腐 / ★油揚げ / ★米みそ(淡色辛みそ) / かつお加工品(かつお節) / ★たまご / ★ヨーグルト	にんじん / 玉葱 / はくさい / ねぎ / だいこん	ヨーグルトケーキ ☆	エネルギー - 535 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 0.8 g
11 25 火	ごはん ピーマン春雨 味噌汁	ごはん / 普通はるさめ(乾) / ごま油	★牛ひき肉 / ★豚ひき肉 / ★米みそ(淡色辛みそ) / ★牛乳	玉葱 / 青ピーマン / にんじん / こまつな / りよくとうもろやし(ゆで)	牛乳 プチセサミ	エネルギー - 481 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 0.8 g
12 26 水	ごはん 鱈の照り焼き ひじきの炒り煮 味噌汁	ごはん / 三温糖 / サラダ油 / じゃがいも / ★プレミックス粉(和ケーキ用) / ★マヨネーズ(全卵型)	★豚ばら(脂身付) / ★油揚げ / 干ひじき(アジイタマ) / ★米みそ(淡色辛みそ) / ★牛乳	にんじん / はくさい / ぶなしめじ	牛乳 じゃがマヨスティック ☆	エネルギー - 664 kcal たんぱく質 32.7 g 脂 質 25.1 g 食塩相当量 2.2 g
13 27 木	豆ごはん ゆで豚のごまだれ 味噌汁	ごはん / ごま油 / 三温糖 / ★ごま(いり) / さつまいも / 上白糖 / ★有塩バター	★豚モモ(脂身付き) / カットわかめ / ★米みそ(淡色辛みそ) / ★牛乳 / ★たまご	さやえんどう / ★だいずもやし / チンゲンツァイ / えのきたけ / にんじん	プリン ☆	エネルギー - 439 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.7 g
14 28 金	ロールパン キャベツとツナの スパゲティ 南瓜サラダ	★ロールパン / ★スパゲティ / ★有塩バター / じゃがいも / ★マヨネーズ(全卵型) / 上白糖	まぐろ缶詰(油漬フレーク) / ★牛乳	キャベツ / にんじん / 玉葱 / 日本かぼちゃ / きゅうり	牛乳 ぱりんこ	エネルギー - 556 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 2.8 g
17 31 月	ごはん 酢豚 スープ	ごはん / かつお粉 / ★大豆油 / 上白糖 / ★食パン(市販品) / ★ソフトタイプマーガリン / グラニュー糖	★豚モモ(脂肪なし) / ★牛乳	にんじん / 玉葱 / 青ピーマン / 干し椎茸 / ★たけのこ(ゆで) / パインアップル(缶詰) / りよくとうもろやし / チンゲンツァイ / ★だい	牛乳 シナモントースト ☆	エネルギー - 516 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.7 g
18 火	ごはん 手羽元の甘辛煮 おくらスープ	ごはん / 三温糖 / ごま油	★鶏若鶏肉手羽(皮付) / ★うずら卵(水煮缶詰) / ★木綿豆腐 / ★牛乳	ブロッコリー / キャベツ / 玉葱 / にんじん / えのきたけ / オクラ	牛乳 リッツクラッカー	エネルギー - 567 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.6 g
19 水	ごはん ししゃもの磯辺揚げ わかめとえのきの酢の物 うすくず汁	ごはん / ★薄力粉 / なたね油 / 上白糖 / かつお粉 / コーンフレーク	ししゃも(生干し) / 生わかめ / ★ソフト豆腐 / ★焼き抜きかまぼこ / ★牛乳	きゅうり / えのきたけ / 青ねぎ	牛乳 コーンフレーク ☆	エネルギー - 613 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 2.7 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)