

5月 予定献立表

R1.5.7 花川戸保育園

日	曜	献立名	おやつ	熱シカに ひるもの	血や肉や骨 しるもの	体の言周りを 整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
7 21	火	冷やしきつねうどん 肉豆腐 キャバツのごまあえ バナナ	りんごジュース 牛乳 アメリカンソフ	うどん ごま 小麦粉 油	油あげ、なると 豆腐、牛肉 ウインナー	きゅうり、玉ねぎ 人参、いんげん キャバツ、バナナ	600 21.4
8 22	水	カレーライス ツナマカロニサラダ 青菜と卵のスープ 洋梨	牛乳 お茶 スノーボール	ごはん、じゃが芋 マカロニ、マヨネズ 小麦粉、油	豚肩ロース 卵 ツナ	玉ねぎ、人参 コーン、きゅうり ほうれん草 洋梨、そら豆	608 11.8
9 23	木	焼きそばパン フロッキーのサラダ 豆腐団子のスープ ※1 パイナップル	牛乳 お茶 そら豆おにぎり	パン 中華麺 マヨネズ ごはん	豚肩ロース 鶏ひき肉 豆腐・卵	キャバツ、もやし 人参、フロッキー ミニトマト、コーン 万能ねぎ、大豆 パイナップル	580 21.8
10 24	金	ごはん 魚のてりやき キャバツとのりのサラダ さつま汁	牛乳 牛乳 スイートかぼちゃ	ごはん ごま油 バター	×カニ 鶏胸肉 油あげ 卵・牛乳	キャバツ、人参、ニラ のり、長ねぎ、大根 ごぼう、こんにゃく いんげん、かぼちゃ	607 22.7
11 25	土	ツナドック ほうれん草ときのこのソテー 黄木桃	プリン 牛乳 おせんべい	パン マヨネズ バター	ツナ ベーコン	玉ねぎ、きゅうり ほうれん草、しめじ まいたけ、エリンギ えのき、黄木桃	581 21.4
13 27	月	すき焼き丼 和風サラダ もやしのみそ汁 ゴールドキウイ	牛乳 牛乳 チョコケーキ	ごはん 小麦粉 バター	牛肉 ちくわ 油あげ 牛乳	玉ねぎ、長ねぎ 白葱、きゅうり わかめ、トマト もやし、ゴールドキウイ	588 19.3
14 28	火	ごはん 二色コロック 切干大根のサラダ はんぱんのすまし汁	飲むヨーグルト お茶 もちもちパン	ごはん じゃが芋 油・ごま ごま油、小麦粉	合ひき肉 はんぱん チーズ、粉チーズ 牛乳、ハム	かぼちゃ、玉ねぎ いんげん、人参 長ねぎ、ほうれん草 コーン、切干大根 キャバツ、きゅうり	601 19.1
15 29	水	中華風そうめん ※2 ボイルドウインナー カニカマサラダ パイナップル	牛乳 お茶 おにぎり	ひやむぎ ごま ごま油 マヨネズ	豚肩ロース ウインナー カニカマ	もやし、人参、トマト キャバツ、きゅうり 玉ねぎ パイナップル	582 20.8
16 30	木	マーボー丼 パプリカのカラフルサラダ 玉ねぎと卵のスープ オレンジ	牛乳 牛乳 ×フルーツ	ごはん パン マーガリン	鶏ひき肉 豆腐、ツナ 卵	もやし、長ねぎ 赤パプリカ、人参 黄パプリカ、玉ねぎ きゅうり、オレンジ	597 22.2
17 31	金	たけのこごはん 魚のたっぷりあげ 五目煮豆 豚汁	牛乳 牛乳 ドロップクッキー	ごはん 小麦粉 バター ピーナツバター	油あげ、カレー 大豆、ちくわ 豚肩ロース 卵・牛乳	人参、たけのこ 長ねぎ、しめじ こんにゃく、ごぼう いたadak、めんこ 大根、玉ねぎ、いんげん	580 24.0
18	土	スパゲティーナポリタン マッシュポテト オニオンスープ	ゼリー 牛乳 ビスケット	スパゲティー じゃが芋	ウインナー 牛乳	玉ねぎ ピーマン コーン	580 17.9
20	月	豚ニラ丼 ほうれん草のサラダ えのきのみそ汁 キウイフルーツ	牛乳 牛乳 みたらし団子	ごはん ごま油 ごま 白玉粉	鶏ひき肉 ツナ 卵	ニラ、ほうれん草 もやし、えのき 万能ねぎ キウイフルーツ	594 24.1

＜今月の変更メニュー＞

- ※1 23日 → オレンジ
- ※2 29日 → そら豆

新緑のさわやかな季節となりました。
野菜にもアスパラガスや春キャバツ、グリーンピースなど
緑が鮮やかなものが多い時期を迎えていますね。
寒さが厳しい時期に芽を出し成長した野菜たちは栄養
をたっぷり含んでいます。ぜひご家庭でも旬の食材を
味わって下さい。
給食でもそら豆やたけのこなど、旬の食材を使用
しています。



マーボー丼の作り方

～大人2人・子ども2人分～

＜材料＞

- 精白米 … 1合半
- 豚ひき肉 … 60g
- 木綿豆腐 … 1丁
- もやし … 50g
- 長ねぎ … 1/2本
- 砂糖 … 小1
- 塩 … 少々
- しょうゆ … 大1/2
- 赤みそ … 大1
- ごま油 … ひとまわし
- 片栗粉/水 … 大1/大1

＜作り方＞

- ① 菜めのフライパンに油をひき、豚ひき肉を炒める
- ② 肉がバラバラになったら、さく切りにしたもやしと、みじん切りにした長ねぎを炒める
- ③ ①の調味料を合わせ、溶いたものを②に入れる
- ④ さの目切りにした木綿豆腐を入れる
- ⑤ 最後に水溶片栗粉でとろみをつく。ごま油を入れ仕上げさせる

☆炊いたご飯にかけて完成☆