

5月 予定献立表

R4.5.1 花川戸保育園

日	曜	献立名	おやつ	熱とかに なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子 を 整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2	月	ごはん 鶏のからあげ 和風サラダ 具沢山のみそ汁	牛乳 フルーツ そうめん	ごはん 油 ひやむぎ	鶏もも肉 ちね、油あげ 豆腐	きゅうり、わかめ、トマト 長ねぎ、大根、人参 ごぼう、しいたけ みかん、チェリー	576 21.2
6	金	のりじゃこごはん 肉じゃが えのきのみそ汁	牛乳 牛乳 *1.パンブティング	ごはん じゃがいも パン	しらすけ 牛ひき肉、豆腐 牛乳、卵	のり、五ねぎ 人参、しいたけ しいたけ、えのき 万能ねぎ、黄桃	585 24.8
7	土	ミートドック いんげんとコーンのソテー わかめスープ	ゼリー 牛乳 おせんべい	パン バター	あいびき肉 ベーコン	五ねぎ、人参 いんげん、コーン 長ねぎ、わかめ	578 20.7
9	月	ごはん 牛肉のつけやき くずきりのあえもの ふのすまし汁	牛乳 きつねうどん	ごはん、うどん ごま、ごま油 くずきり、ふ	牛肉、カニカマ 油あげ、なるこ	五ねぎ、りんご レタス、もやし きゅうり、長ねぎ ほうれん草	579 20.6
10	火	*2. サンドイッチ スパゲティ-サラダ ポークビーンズ	りんごジュース お茶 そらまめおにぎり	パン、マヨネズ スパゲティ ごはん、じゃがいも	ツナ、ハム 大豆、ベーコン 豚肩ロース	きゅうり、五ねぎ 人参、そらまめ のり、トマト	586 24.9
11	水	たけのこごはん *3. 春巻き きゅうりとわかめのすもの キャベツと豚こま汁	牛乳 お茶 *4. じゃがいも かぼちゃケーキ	ごはん、油 春雨、ごま油 バター、小麦粉	油あげ、卵 豚ひき肉 豚肩ロース	たけのこ、人参、ニラ しいたけ、いんげん もやし、きゅうり、わかめ かぼちゃ、キャベツ	570 16.3
12	木	ジャーザー-麺 コーンサラダ バナナ	牛乳 *5. プリアラモード	中華麺 マヨネズ	豚ひき肉 オイスターソース	長ねぎ、もやし 人参、きゅうり コーン、キャベツ みかん、チェリー	591 18.7
13	金	*6. えびピロラフ ツナマカロニサラダ もやしのスープ	牛乳 牛乳 フルーツサツ	ごはん、バター マカロニ マヨネズ ごま、パン	えび、ツナ 生クリーム	五ねぎ、いんげん コーン、きゅうり もやし、万能ねぎ 黄桃、パン	583 20.6
14	土	かきたまそうめん ジャーマンポテト ゴールドキウイ	プリン 牛乳 ビスケット	ひやむぎ じゃがいも	卵、ベーコン	人参、しいたけ 五ねぎ、ニラ ゴールドキウイ	586 17.0
17	火	タコライス 春雨サラダ コーンの中華風スープ	オレンジジュース 牛乳 大学芋	ごはん、ごま 春雨、マヨネズ かつお、油	あいびき肉 チズ、ハム 卵	五ねぎ、レタス トマト、もやし きゅうり、コーン	607 19.3
18	水	ごはん 魚のオイル焼き 切干大根のサラダ もやしのみそ汁	牛乳 牛乳 チョコチップケーキ	ごはん、バター ごま、ごま油 小麦粉	カレイ、ハム 油あげ、卵	長ねぎ、しめじ 切干大根、キャベツ きゅうり、もやし	585 24.2
19	木	冷やしたぬきうどん 野菜炒め オレンジ	牛乳 牛乳 枝豆昆布おにぎり	うどん、油 小麦粉、ごま油 ごはん	桜えび 豚肩ロース	青のり、わかめ きゅうり、もやし 人参、五ねぎ、ニラ キャベツ、おろし枝豆	570 19.6
30	月	ごはん 魚のみそチズ焼き コーンとわかめのサラダ 白菜のすまし汁	牛乳 牛乳 焼きそばパン	ごはん、ごま油 パン、中華麺	魚、チズ 豚肩ロース	レタス、きゅうり、キャベツ トマト、わかめ、もやし コーン、ほうれん草 人参、白菜、長ねぎ	581 26.9

＜ 今月の変更メニュー ＞

- *1. 20日 → ハムチズサンド
- *2. 24日 → (バターロール 魚のピカタ焼き)
- *3. 25日 → えびのつみあげ
- *4. 25日 → カップケーキ
- *5. 26日 → (お茶 みそポテト)
- *6. 27日 → カレーピロラフ

★ 魚のみそチズ焼きの作り方 ★

～大人2人子ども2人分～

・材料・

- 魚 3切れ
- 白みそ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- みりん 小さじ1/2
- ピザ用チズ 40g

・作り方・

- ① Aをよく混ぜおろしペーストになったらチズを加えてさらに混ぜる
- ② オブンを180℃に予熱しておく
- ③ 魚に①をぬり、オブンで15～20分焼く

（オブンにおいて温度、加熱時間を調整して下さい。トスターや魚焼き器で焼く場合は、アルミホイルを2枚作り、そこに魚を入れて下さい）

新緑の美しい5月になりました。新生活が始まって1ヶ月たちましたが、季節の変わり目や環境の変化により、体調を崩しやすい時期でもあります。「食べる事」は生活の中でも特に重要な事で、中でも「朝食」は1日3回の食事の中で1番大切です。朝は忙しいとは思いますが、おにぎりやパンなどの主食をしっかりと食べて、元気に過ごせるようにしましょう。

