



5月 給食献立表

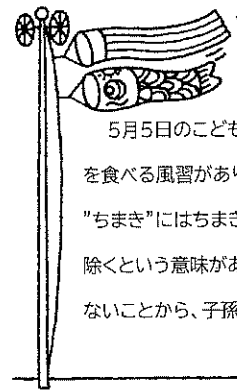


令和3年
中野幼稚園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	屋食	材料名		
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
6	木	346kcal 17.9g 9.7g 1.3g	ご飯 カレーのマヨネーズ焼き 小松菜の和え物 味噌汁	カレー 揚げ 味噌	玉ねぎ・パセリ 小松菜 人参 わかめ	米・マヨネーズ なたね油・しょうゆ 上白糖 おつゆ麩
7		311kcal 14.9g 2.7g 1.4g	ご飯 豚の柔らか煮 インゲンのおかか和え 味噌汁	豚肉 かつお節 味噌	玉ねぎ しょうが インゲン 人参	米・しょうゆ みりん・上白糖 酒 さつま芋
10	月	387kcal 16.4g 11.9g 1.1g	ご飯 鶏のパン粉焼き ほうれん草のサラダ コンソメスープ	鶏肉 コンソメ	パセリ・ケチャップ ほうれん草・人参 コーン・玉ねぎ ブロッコリー	米・塩 パン粉・なたね油 和風ドレッシング 上白糖
11	火	323kcal 18.4g 5.2g 1.7g	ご飯 白身魚の味噌煮 ツナサラダ かき玉汁/オレンジ	ホキ・味噌 だし ツナ 鶏卵	しょうが・キャベツ 人参・玉ねぎ ねぎ オレンジ	米・上白糖 塩・ごまだれ しょうゆ 片栗粉
12	水	320kcal 13.4g 5.2g 1.1g	ご飯 肉じゃが もやしの昆布和え 味噌汁	牛肉・だし 豆腐 揚げ 味噌	人参・玉ねぎ グリーンピース・もやし きゅうり・塩昆布 ねぎ	米・じゃが芋 なたね油・上白糖 みりん しょうゆ
13	木	317kcal 13.6g 6g 1.6g	ご飯 豚肉の中華炒め 春雨サラダ 中華スープ	豚肉 厚揚げ チキンスープ	玉ねぎ・もやし 人参・ピーマン きゅうり・わかめ えのき	米・しょうゆ 塩・なたね油 春雨・上白糖 酢
14	金	382kcal 14.3g 14g 2.2g	ご飯 ひじきの鶏つくね 白菜のゆかり和え 味噌汁	鶏ミンチ・豆腐 鶏卵 味噌 揚げ	玉ねぎ・人参 ひじき・しょうが 白菜・しその香 大根・ねぎ	米・しょうゆ 片栗粉・塩 植物油 上白糖
17	月	366kcal 17.2g 8.5g 1.3g	ご飯 赤魚の煮付け 切干大根の煮物 味噌汁	赤魚 揚げ 味噌	しょうが・切干大根 人参・インゲン 玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・片栗粉 なたね油 おつゆ麩
18	火	332kcal 15.4g 4.7g 1.3g	ご飯 牛肉の甘辛煮 キャベツのじゃこ和え 味噌汁/バナナ	牛肉・厚揚げ だし ちりめんじゃこ 味噌	玉ねぎ・人参 椎茸・キャベツ なめこ・白菜 ねぎ・バナナ	米 上白糖 しょうゆ みりん
19	水	517kcal 18.2g 20.8g 1.7g	☆お誕生会☆ わかめ御飯 ごまチキン竜田/スパゲティサラダ コンソメスープ/ヨーグルト	鶏肉 ベーコン コンソメ ヨーグルト	わかめ御飯(鮭)・しょうが 人参・きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米・しょうゆ・上白糖 片栗粉・黒ごま 植物油・スパゲティ マヨネーズ・塩
20	木	314kcal 13.2g 5.8g 1.4g	ご飯 豚肉のポン酢炒め 小松菜のごま和え 味噌汁	豚肉 味噌	玉ねぎ・エリンギ 人参 ねぎ 小松菜	米・ポン酢 なたね油・ごま しょうゆ・上白糖 じゃが芋
24	月	352kcal 19.1g 8.5g 1.4g	ご飯 さばの照り焼き ブロッコリーのかにかま和え 味噌汁	さば かにかま 味噌	しょうが・ブロッコリー 人参 玉ねぎ わかめ	米 上白糖 しょうゆ みりん
25	火	349kcal 13.3g 7.1g 1.2g	ご飯 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁/りんご	鶏肉・だし かつお節 厚揚げ 味噌	大根・人参 椎茸・インゲン ほうれん草・ごぼう 玉ねぎ・りんご	米・こんにやく しょうゆ みりん 上白糖

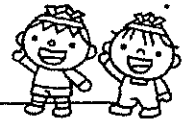
日	曜日	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	屋食	材料名		
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
26	水	377kcal 12.5g 10.4g 1.1g	ビーフカレー キャベツのごまだれ和え オレンジ	牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン パプリカ オレンジ ごまだれ	米・じゃが芋 なたね油 カレールー ごまだれ
27	木	352kcal 17.9g 5.5g 1.3g	ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮物 味噌汁	豚肉 だし 揚げ 味噌	玉ねぎ・しょうが キャベツ・かぼちゃ グリーンピース ねぎ	米・しょうゆ 上白糖 みりん なたね油
28	金	370kcal 15.8g 11g 2.5g	ご飯 鶏肉の胡麻タレ焼き 大根のあつさり和え 味噌汁	鶏肉 味噌	大根・きゅうり 人参・しめじ 玉ねぎ・もやし ねぎ	米・ごま 上白糖・しょうゆ みりん・なたね油 和風ドレッシング
31	月	407kcal 16.6g 14.6g 1.1g	ご飯 豚肉のくわ焼き ブロッコリーのツナサラダ 味噌汁	豚肉 ツナ 味噌	玉ねぎ ブロッコリー 人参 ねぎ	米・小麦粉 なたね油・しょうゆ みりん・ごま油 マヨネーズ・おつゆ麩



5月5日は“端午の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と “かしわもち” を食べる風習がありますね。

“ちまき”にはちまきをへびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。



きちんと食べよう! 朝ご飯

◇朝、おなかがすいて目覚めることが大切です!

前日の夕食の時間が遅かったり、寝る前にお菓子を食べて朝起きた時におなかがすきにくくなります。

朝、昼、間食、夕の食事割合は3:3:1:4くらいが望ましいといわれています。



◇朝食がもっとおいしく感じる!

起き抜けは、胃腸の動きも不活発です。

朝食30分前に起きてみると、もっと朝食をおいしく感じるかも。

◇ひと工夫で栄養がパワーアップ!

パンにハム・チーズ・卵のどれかを挟んだり、果物とヨーグルトを組み合わせたりすることでバランスアップ!

