

2020 年		5月 給食献立表		フェルマータ小規模保育園	
日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 金	ごはん 大根と白菜のすまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼き キャベツの香り漬け	牛乳(未満児) ウエハース 牛乳(午後) いちご蒸しパン	牛乳・鶏肉・みそ・豆乳	ウエハース・米・マヨドレ・ごま・砂糖・油・薄力粉	はくさい・だいこん・葉ねぎ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ・レモン果汁・いちごジャム
2 土	マーボー丼 はるさめスープ アスパラとトマトの和え物	牛乳(未満児) ボーロ 牛乳(午後) 星たべよせんべい	牛乳・木綿豆腐・ぶたひき肉・みそ	ボーロ・米・ごま油・砂糖・片栗粉・はるさめ・油・せんべい	にんじん・葉ねぎ・しょうが・はくさい・わかめ・コーン・アスパラガス・きゅうり・トマト
7 木	ボークカレー 切干大根のサラダ フルーツゼリー	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) きなこマカロニ	牛乳・ぶたひき肉・きな粉	クラッカー・米・じゃがいも・砂糖・油・ごま・ゼリー・マカロニ	にんじん・たまねぎ・切干しだいこん・きゅうり
8 金	鶏そぼろ丼 もやしの味噌汁 ほうれん草と豆腐のごま和え バナナ	牛乳(未満児) ウエハース 牛乳(午後) カルシウム小魚	牛乳・鶏ひき肉・凍り豆腐・油揚げ・木綿豆腐・田作り	ウエハース・米・砂糖・ごま	あおりのり・わかめ・もやし・にんじん・ほうれんそう・キャベツ・バナナ
9 土	ほうれん草の和風スパゲティ かぼちゃのスープ フルーツヨーグルト	牛乳(未満児) ボーロ 牛乳(午後) どうぶつビスケット	牛乳・ベーコン・フルーツヨーグルト	ボーロ・スパゲティ・オリーブ油・バター・どうぶつビスケット	ほうれんそう・たまねぎ・ぶなしめじ・にんにく・かぼちゃ・キャベツ・にんじん
11 月	ごはん チンゲン菜スープ 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ	牛乳(未満児) ハードビスケット 牛乳(午後) 野菜カステラ	牛乳・鶏肉・ハム	ハードビスケット・米・じゃがいも・砂糖・マヨドレ・カステラ	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・コーン・ブロッコリー・マッシュルーム・トマト缶詰・キャベツ・きゅうり
12 火	ごはん 白菜の味噌汁 さけのお好み焼き風 ひじきと大豆の煮物	牛乳(未満児) ビスコ 牛乳(午後) ツナサンド	牛乳・みそ・さけ・かつお節・大豆・油揚げ・ツナ缶	ビスコ・米・薄力粉・油・マヨドレ・砂糖・食パン	はくさい・たまねぎ・わかめ・キャベツ・青のり・ひじき・にんじん・きゅうり
13 水	魚肉チャーハン キャベツとさつまいものスープ 豚肉と春雨の中華煮 オレンジ	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) りんご蒸しパン	牛乳・魚肉ソーセージ・豚肉・豆乳	せんべい・米・油・さつまいも・はるさめ・ごま油・薄力粉・砂糖	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ・ぶなしめじ・チンゲンサイ・しょうが・オレンジ・りんごジャム
14 木	ごはん 小松菜のスープ 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃのサラダ	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) じゃがいももち	牛乳・鶏肉・ハム	クラッカー・米・マヨドレ・じゃがいも・片栗粉・油	こまつな・だいこん・たまねぎ・コーン・マーマレードジャム・かぼちゃ・レーズン・きゅうり
15 金	ごはん 豆腐のすまし汁 白身魚の新緑揚げ 切干大根のさっぱり和え	牛乳(未満児) ウエハース お茶 麩のラスク	牛乳・木綿豆腐・蒸しかまぼこ・たら	ウエハース・米・薄力粉・油・砂糖・ふ・バター・グラニュー糖	たまねぎ・キャベツ・葉ねぎ・あおりのり・トマトケチャップ・切干しだいこん・きゅうり・にんじん・塩昆布
16 土	ハヤシライス キャベツサラダ りんご	牛乳(未満児) ボーロ お茶	牛乳・牛肉・ツナ缶	ボーロ・米・油・じゃがいも・無塩バター・マヨドレ・ミルクパン	たまねぎ・マッシュルーム・トマトケチャップ・キャベツ・にんじん・コーン・りんご
18 月	ごはん 野菜スープ 豚肉とアスパラのソテー れんこんのごまドレッシングサラダ	牛乳(未満児) ハードビスケット 牛乳(午後) 小松菜蒸しパン	牛乳・豚肉・豆乳	ハードビスケット・米・薄力粉・砂糖・油	キャベツ・たまねぎ・にんじん・アスパラガス・トマトケチャップ・れんこん・きゅうり・こまつな
19 火	ごはん 豆腐チゲ 油淋鶏(ユーリンチー) チャブチェ	牛乳(未満児) ビスコ 牛乳(午後) 杏仁豆腐(手作り)	牛乳・木綿豆腐・みそ・鶏肉・ぶたひき肉	ビスコ・米・片栗粉・油・砂糖・ごま油・はるさめ・ごま・アーモンドエッセンス	にんじん・たまねぎ・だいこん・にら・根深ねぎ・チンゲンサイ・干しいたけ・赤ピーマン・粉寒天・みかん缶詰・もも缶詰
20 水	ごはん しめじのすまし汁 白身魚の味噌煮 じゃが芋のツナ和え	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) きな粉バナナ	牛乳・油揚げ・たら・みそ・ツナ缶・きな粉	せんべい・米・砂糖・じゃがいも・マヨドレ	たまねぎ・ぶなしめじ・葉ねぎ・しょうが・にんじん・バナナ
21 木	ロールパン ピーマンシチュー キャベツのチーズサラダ ヨーグルト	牛乳(未満児) クラッカー お茶 ひじきしらすのおにぎり	牛乳・牛ひき肉・チーズ・ヨーグルト・しらす干し	クラッカー・ロールパン・じゃがいも・油・砂糖・米・ごま	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・レモン果汁・ひじき
22 金	ごはん 大根の味噌汁 鶏肉の照り焼き さつま芋のりんご煮	牛乳(未満児) ウエハース お茶 バームクーヘン	牛乳・油揚げ・みそ・鶏肉	ウエハース・米・砂糖・さつまいも・無塩バター・バームクーヘン	だいこん・たまねぎ・葉ねぎ・りんご・レーズン
23 土	五目うどん じゃがいもの煮物 バナナ	牛乳(未満児) ボーロ 牛乳(午後) ホームバイ	牛乳・鶏肉・油揚げ・ベーコン	ボーロ・うどん・じゃがいも・砂糖・パイ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・はくさい・葉ねぎ・バナナ
25 月	ごはん わかめスープ 豚肉のカレー炒め しらたきの中華風サラダ	牛乳(未満児) ハードビスケット 牛乳(午後) さつまいものバター焼き	牛乳・豚肉	ハードビスケット・米・ごま・しらたき・砂糖・ごま油・さつまいも・有塩バター	わかめ・だいこん・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・はくさい
26 火	ごはん なめこと大根のすまし汁 豆腐の肉みそあんかけ ひじき入り和風サラダ	牛乳(未満児) ビスコ お茶 ストロベリークラッカーサンド	牛乳・油揚げ・ぶたひき肉・木綿豆腐・みそ・ツナ缶	ビスコ・米・片栗粉・油・砂糖・じゃがいも・マヨドレ・クラッカー	なめこ・たまねぎ・だいこん・葉ねぎ・ひじき・にんじん・いちごジャム
27 水	ごはん かぼちゃのスープ ハンバーグ ほうれん草のソテー	牛乳(未満児) せんべい お茶 キャラット蒸しパン	牛乳・牛ひき肉・ぶたひき肉・鶏卵・ベーコン・豆乳	せんべい・米・パン粉・油・無塩バター・上新粉・砂糖・油	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・ほうれんそう・もやし・コーン
28 木	ごはん のっぺい汁 鮭のねぎ味噌焼き キャベツのボン酢和え	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) きな粉トースト	牛乳・さけ・みそ・きな粉	クラッカー・米・さといも・こんにやく・片栗粉・砂糖・食パン・無塩バター	ぶなしめじ・干しいたけ・にんじん・葉ねぎ・キャベツ・にんじん・わかめ
29 金	ごはん トマトスープ ハムカツ マカロニサラダ	牛乳(未満児) ウエハース お茶 みかんタルト	牛乳・ハム・ツナ缶	ウエハース・米・じゃがいも・薄力粉・パン粉・油・マカロニ・マヨドレ・お米de国産みかんタルト	トマト・たまねぎ・にんじん・トマトジュース・きゅうり・キャベツ
30 土	ホットドッグ 鶏肉と野菜のスープ バナナ	牛乳(未満児) ボーロ 牛乳(午後) 白い風船	牛乳・ソーセージ・鶏肉	ボーロ・ロールパン・ソフトマーガリン・有塩バター・じゃがいも	キャベツ・トマトケチャップ・ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・パセリ・バナナ

☆献立を変更する場合がございます。

給食だより

入園、進級から1か月が経ち、新しい環境に少しずつ慣れてこられた頃だと思います。さわやかで過ごしやすい季節になってきましたが、新型コロナウイルスが大変流行しています。普段よりも手洗いをこまめに丁寧にし、よく食べてよく眠り、免疫力を高めるよう心がけましょう。

〈朝ご飯をしっかり食べましょう！〉

お休みが続くと、朝食の欠食や遅い夕食になりがちですが、1日を元気に過ごすためには朝ご飯を食べることが重要です。朝ご飯をしっかり食べると、**脳にエネルギーを行きわたらせる、体温を上げる、排便の習慣をつける**といった効果があります。

〈5月19日 食育の日 アジアの料理〉

油淋鶏(ユーリンチー)は鶏のから揚げに刻んだ長ネギをのせて、甘い酢醤油のたれをかけた中国料理です。**チャブチェ**は韓国料理で、春雨の炒め物です。華やかな見た目から、お祝いやおもてなしの定番料理です。

献立平均給与栄養量

エネルギー	482 kcal
たんぱく質	18.6 g
脂質	15.6 g