

2019年5月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になりにくくなる。
1 水	休園				
2 木	休園				
3 金	憲法記念日				
4 土	みどりの日				
6 月	振替休日				
7 火	エビフライ(白身魚フライ) 和風マヨサラダ 米飯 切り麩のみそ汁	マカロニ あべかわ	えび みそ わかめ きなこ 牛乳	パン粉 米 麩 マカロニ	キャベツ きゅうり 人参
8 水	けんちんうどん (野菜煮込みうどん) 一口春巻【さつまいもの煮物】 フルーツ	マーマレード 蒸しパン	鶏肉 うすあげ 牛乳 卵	うどん 小麦粉 ホットケーキミックス マーマレード	人参 ごぼう 干しいたけ フルーツ
9 木	肉じゃが 七分つきご飯【米飯】 若竹汁 フルーツ	オレンジゼリー	豚肉 わかめ 牛乳	米 じゃがいも	人参 さやいんげん 玉ねぎ 糸こんにゃく たけのこ フルーツ
10 金	ハヤシライス ひじきマヨドレサラダ フルーツ	ビスケット	豚肉 ひじき 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ フルーツ
11 土	カルシウムチャーハン 豆腐のすまし汁 フルーツ	おかし	ちりめんじゃこ 豆腐 わかめ 牛乳	米	人参 玉ねぎ ピーマン フルーツ
13 月	親子どんぶり 小松菜とツナの和え物 麩のみそ汁	豆腐の パンケーキ	鶏肉 卵 かまぼこ シーチキン わかめ みそ 豆腐 牛乳	米 片栗粉 麩 ホットケーキミックス ジャム	人参 玉ねぎ 小松菜 白菜
14 火	《まめまめデー》 ポテトコロッケ 大豆サラダ わかめご飯 新たまねぎのみそ汁	よもぎ白玉団子 (ビスケット)	大豆 わかめ みそ 豆腐 きなこ 牛乳	じゃがいも パン粉 米 ごま 白玉粉	人参 きゅうり コーン ブロッコリー 玉ねぎ よもぎ
15 水	鯖の塩焼き ゆかりご飯【米飯】 キャベツのおひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ	パンせんべい	鯖 花かつお 豆腐 みそ わかめ チーズ ちりめんじゃこ 牛乳	米 ごま 食パン	キャベツ 人参 フルーツ
16 木	きつねうどん (きつね煮込みうどん) 大豆の磯煮 フルーツ	お楽しみおやつ	うすあげ かまぼこ わかめ 大豆 ひじき 厚揚げ 牛乳	うどん	人参 干しいたけ フルーツ
17 金	ポークシチュー 米飯 マヨドレサラダ フルーツ	ウエハース	豚肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ フルーツ
18 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	せんべい	牛乳	じゃがいも 食パン スティックパン	キャベツ 人参 きゅうり



日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になりにくくなる。
20 月	チキンライス ごま和え【おひたし】 麩のみそ汁	カルピス 寒天	鶏肉 わかめ みそ 牛乳 寒天	米 ごま 麩	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 白菜 パイン缶 みかん缶
21 火	《お誕生日会》 フライドチキン ポテトサラダ 雑穀ラップおにぎり【米飯】 春キャベツのみそ汁 フルーツ	マドレーヌ	鶏肉 みそ 卵 牛乳	片栗粉 じゃがいも 米 麩 バター ホットケーキミックス	生姜 人参 きゅうり キャベツ フルーツ
22 水	豚肉と野菜の中華麺 (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ 【かぼちゃの煮物】 フルーツ	きなこバター サンド	豚肉 なんと わかめ きなこ 牛乳	中華そば ごま 小麦粉 食パン バター	人参 もやし 白菜 フルーツ
23 木	筑前煮 七分つきご飯【米飯】 豆腐のすまし汁 フルーツ	お楽しみ おやつ	鶏肉 ちくわ 豆腐 わかめ 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ たけのこ こんにゃく ごぼう フルーツ
24 金	ナポリタン (野菜煮込みうどん) キャベツとツナのサラダ フルーツ	せんべい	ウインナー シーチキン 牛乳	スパゲッティ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ
25 土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	ビスケット	牛乳	ロールパン いちごジャム スティックパン	フルーツ
27 月	和風チャーハン 白菜と厚揚げの煮物 新じゃがのみそ汁 ヨーグルト(フルーツ)	豆乳くずもち (せんべい)	鮭 厚揚げ みそ わかめ ヨーグルト 豆乳 きなこ 牛乳	米 じゃがいも 片栗粉	人参 玉ねぎ 白菜 ピーマン フルーツ
28 火	白身魚フライ たけのこご飯 土佐和え【おひたし】 切り麩のみそ汁	シュガー ラスク	白身魚 うすあげ 花かつお みそ わかめ 牛乳	パン粉 米 麩 食パン バター	人参 たけのこ 小松菜 白菜
29 水	すきやき風煮物 わかめご飯 新たまねぎのみそ汁 フルーツ	パインケーキ	牛肉 大豆 わかめ みそ 卵 牛乳	米 ごま ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく えのき 小松菜 フルーツ パイン缶
30 木	かやくうどん (かやく煮込みうどん) ハッシュドポテト フルーツ	お楽しみ おやつ	かまぼこ うすあげ わかめ 牛乳	うどん じゃがいも	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
31 金	チキンカレーライス 春雨サラダ フルーツ	おかし	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 春雨	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フルーツ

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
	未満児	467Kcal		16.6g	14.6g
3歳以上	533Kcal		19.6g	15.9g	1.8g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。  
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。  
 ※( )はひよこ組・りす組の献立です。  
 ※【 】はひよこ組の献立です。

～ 日本のご当地料理めぐり② 高知 土佐和え ～

高知県の土佐といえば、カツオのたたき等、カツオが有名です。このカツオの出汁や花かつおや粉カツオを使った料理に土佐をつけて、和え物なら土佐和えといい、花かつおや粉カツオ、糸カツオなどをかけます。煮物なら土佐煮といい、最後に花かつおなどをかけて風味を出します。合わせ酢なら土佐酢が有名で、カツオ出汁と酢、しょう油、砂糖などで味付けした酢でマイルドで風味のある合わせ酢になります。土佐和えやおひたしは野菜が苦手な子ども達もたくさん食べてくれる一品です。