

2019年(令和元年)

5月 献立表

<栄養士>木下 つくみ・林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
7日 (火)	ごはん 麻婆豆腐	木綿豆腐・豚ミンチ・みそ	胚芽米・麦 片栗粉・砂糖・油	人参・白葱・青葱 土生姜・ニンニク	✓ジュース クラッカー
	ごま風味漬け		じゃがいも・ごま油	人参・ピーマン	■牛 乳 バナナ・ラムネ
21日 (火) 誕生会	焼 飯 えびマヨネーズ 中華風ごま和え 豆腐スープ ミニトマト	竹輪・ベーコン えび・卵 鶏ササミ 木綿豆腐	胚芽米・麦・油 マヨネーズ・片栗粉・油 ごま・ごま油	人参・玉葱・生椎茸・青葱 キャベツ・胡瓜 玉葱・ほうれん草 ミニトマト	✓ジュース せんべい ■牛 乳 ヨーグルト ホットケーキ
	わかめうどん 高野豆腐と桜えびの含め煮 果 物	鶏肉・わかめ 高野豆腐・桜えび	うどん・砂糖 砂糖	人参・生椎茸・青葱 ほうれん草 オレンジ	✓牛 乳 野菜パン ■ジュース クッキー・ゼリー
9日 23日 (木)	パ ン カレーチキンフライ 野菜サラダ ポテトスープ	鶏肉 ベーコン	ロールパン 小麦粉・片栗粉・パン粉・油 油 じゃがいも	キャベツ・胡瓜・人参 玉葱・ほうれん草	✓ジュース 黒 棒 ■牛 乳 マカロニあべかわ
	ごはん(ふりかけ) 鮭の南部焼き 甘酢和え みそ汁	ひじき 鮭 わかめ 油揚・みそ	胚芽米・麦 ごま 砂糖 じゃがいも	キャベツ・胡瓜 玉葱・人参・青葱	✓牛 乳 クラッカー ■カルピス かきあげせん
11日 25日 (土)	そばろごはん すまし汁 胡瓜の浅漬け	鶏ミンチ 木綿豆腐	胚芽米・麦・砂糖 ごま	土生姜 えのき・玉葱・青葱 胡瓜	✓ジュース せんべい
	豆ごはん もやしの酢の物 沢煮椀	わかめ 豚肉・木綿豆腐	胚芽米 砂糖	えんどう豆 もやし・胡瓜 大根・人参・生椎茸 ほうれん草	✓牛 乳 せんべい ■牛 乳 フルーツポンチ
14日 28日 (火)	ごはん 魚の酢豚風煮 春雨サラダ	メルルーサ ウインナー	胚芽米・麦 じゃがいも・片栗粉・油 砂糖 春雨・ごま油	玉葱・人参・生椎茸 ピーマン キャベツ・胡瓜	✓ジュース ビスケット ■牛 乳 オレンジ

※1日平均 エネルギー:503kcal たんぱく質:19.9g 脂質:15.4g

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
15日 (水)	弁 当 日				✓ジュース せんべい ■牛 乳 ごまラスク
29日 (水)	和風スープスパゲティ グリーンサラダ グリルウインナー	ベーコン ウインナー	スパゲティ・砂糖 油 油	生椎茸・えのき・玉葱 人参・白葱 コーン缶・パセリ・キャベツ・胡瓜	✓牛 乳 パ イ ■ジュース せんべい・ラムネ
16日 30日 (木)	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのごま和え そら豆甘煮 すまし汁	 豚肉 木綿豆腐	胚芽米・麦 油 ごま 砂糖	 玉葱・土生姜 ブロッコリー・人参 そら豆 玉葱・生椎茸・ほうれん草	✓牛 乳 ク ラ ッ カ ー ■ココアミルク 黒糖蒸しパン
17日 31日 (金)	ごはん(味付のり) 肉じゃが 酢みそ和え	味付のり 牛肉 ひじき・みそ	胚芽米・麦 じゃがいも・砂糖・油	人参・生椎茸・玉葱 えんどう豆 キャベツ・人参	✓牛 乳 ラ ム ネ ■カルピス ビスケット
18日 (土)	チキンライス 豆腐とえのきのスープ	鶏肉 木綿豆腐	胚芽米・油	玉葱・人参・ピーマン えのき・ほうれん草	✓ジュース せんべい
20日 (月)	筍ごはん 土佐酢和え 豚 汁	鶏肉・油揚 豚肉・みそ	胚芽米・こんにゃく	筍・人参・干椎茸 もやし・人参・小松菜 キャベツ・玉葱・しめじ・青葱	✓牛 乳 ゼ リ ー ■ココアミルク ジャムサンド

*** 鮭の南部焼き *** 5月10日、24日(金)の献立から

《材料》 子ども1人分

鮭 40g
 しょうゆ 6
 みりん 6
 黒ごま 1

【作り方】

- ①黒ごまを熱した鍋で炒る。鮭に酒をふる。
しょうゆ、みりん、水少々を合わせ炒った黒ごまを入れ浸けダレを作る。
- ②浸けダレに鮭を10分程浸ける。
- ③汁気をきり、オーブンで200℃10分焼く。

*** 甘酢和え ***

キャベツ 40g
 胡 瓜 15
 わかめ 4
 砂 糖 1
 しょうゆ 1
 酢 4

- ①キャベツは湯通ししたものを千切りにし、しばって水気をきる。
胡瓜は軽く塩をして板ずりし、しばらくおく。塩を洗い流して、せん切りにする。わかめは水で洗って塩気を抜き一口大に切る。
- ②砂糖、しょうゆ、酢を合わせ、1の材料と和える。

