

2021年(令和3年)

## 5月 献立表

&lt;栄養士&gt;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	
1日 15日 (土)	ごはん(ふりかけ) グリルウインナー みそ汁	鮭 ウインナー 竹輪・みそ	胚芽米・麦 油 さつまいも	もやし・青葱	✓ジュース せんべい
17日 (月)	弁 当 日				✓ジュース せんべい ■牛 乳 ココアケーキ
18日 (火)	ごはん(味付のり) 豚肉の竜田揚げ 土佐和え すまし汁	味付のり 豚肉 かつお節	胚芽米・麦 砂糖・片栗粉・油	土生姜 もやし・人参・ほうれん草 しめじ・えのき・玉葱・小松菜	✓ジュース クラッカー ■牛 乳 オレンジ
19日 (水)	牛 丼 甘酢和え	牛肉 しらす干	胚芽米・麦・砂糖・油 砂糖	玉葱・人参・生椎茸 ほうれん草 キャベツ・人参	✓牛 乳 せんべい ■ジュース せんべい・ゼリー
6日 20日 (木)	ごはん 麻婆豆腐 ごま風味漬け	木綿豆腐・豚ミンチ・みそ	胚芽米・麦 片栗粉・砂糖・油 じゃがいも・ごま油	土生姜・ニンニク・人参 白葱・青葱 人参・ピーマン	✓牛 乳 ラムネ ■牛 乳 ジャムサンド
7日 21日 (金)	わかめうどん 大豆の煮物 ミニトマト	鶏肉・わかめ 大豆・昆布	うどん・砂糖 砂糖	人参・生椎茸・青葱 ミニトマト	✓牛 乳 せんべい ■カルピス ビスケット
8日 22日 (土)	チキンライス コンソメスープ	鶏肉 ペーコン	胚芽米・油	玉葱・人参・ピーマン・コーン缶 キャベツ・人参・ほうれん草	✓ジュース せんべい
10日 24日 (月)	ごはん(ふりかけ) 牛肉の甘辛煮 ごまみそ和え	ひじき 牛肉・木綿豆腐 しらす干・みそ	胚芽米・麦 砂糖・油 ごま	玉葱・人参・生椎茸 人参・もやし	✓牛 乳 クラッカー ■ココアミルク 麩のラスク

	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	
11日 25日 (火)	食パン		食パン		✓ジュース せんべい  ■牛 乳 バナナ
	豚肉のカレーソテー	豚肉	砂糖・油	人参・玉葱	
	茹野菜 ポテトスープ	牛乳 ベーコン	マヨネーズ じゃがいも	キャベツ・胡瓜・アスパラガス 玉葱・ほうれん草	
12日 26日 (水)	豆ごはん		胚芽米	えんどう豆	✓牛 乳 ビスケット  ■ジュース せんべい・ラムネ
	糸昆布としらすの煮付け	糸昆布・しらす干・厚揚げ	砂糖・油	人参	
	すまし汁	鶏肉		生椎茸・大根・青葱	
13日 27日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース ゼリー  ■牛 乳 フルーツポンチ
	魚の甘酢あん	たら	じゃがいも・片栗粉・砂糖・油	人参・玉葱・生椎茸 ピーマン	
	中華和え	鶏ササミ	ごま油・ごま	キャベツ・胡瓜	
14日 28日 (金)	和風スープスパゲティ	ベーコン	スパゲティ・砂糖	生椎茸・えのき・玉葱・人参 キャベツ・白葱	✓牛 乳 ウエハース  ■カルピス 紫いもチップ
	ツナと胡瓜の酢の物	ツナ缶・わかめ		胡瓜	
	そら豆甘煮		砂糖	そら豆	
29日 (土)	ちりめんごはん	しらす干	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい  ■ジュース せんべい
	のり和え	焼きのり		キャベツ・しめじ	
	すまし汁	豚肉・木綿豆腐		生椎茸・玉葱・人参・青葱	
31日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 せんべい  ■ココアミルク オニオンブレッド
	魚の煮付け	赤魚	砂糖		
	キャベツの即席漬け 切干大根のみそ汁	油揚げ・みそ	ごま	キャベツ・胡瓜・ほうれん草 切干大根・玉葱・青葱	

※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。

※1日平均 エネルギー:531kcal たんぱく質20.8g 脂質:15.2g

\*\*\*\* 豆ごはん \*\*\*\* 5月12日、26日(水)の献立から

《材料》 子ども1人分

米 60g  
えんどう豆 12  
酒 5  
塩 0.1

【作り方】

- ①えんどう豆をむいておく。
- ②炊飯釜に米と普通の水加減の水、酒と塩①のえんどう豆を入れて炊く。  
(米と豆は炊きムラができてしまうのでかき混ぜないようにする)

