



5月の献立



聖心保育園

曜 日	日	献立名	おやつ		主な材料			栄養供給量 熱量(kcal) たんぱく質(g)
			PM3:00 全員	AM10:00 乳児	熱力を出す	血・肉・骨 をつくる	身体の調子を 整える	
金	1	ロールパン きのこのスープ かれないのバター焼き ポテトサラダ パナナ	菜の花のマカロニグラタン	ビスケット	ロールパン ジャが芋 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 パン粉 三温糖	かれない ビザ用チーズ バター 牛乳	玉葱 人参 きゅうり しめじ えのきたけ 菜花 コーン缶 バナナ	541 23.8
土	2	ご飯 茄子の味噌汁 肉豆腐 じゃが芋の炒め物 オレンジ	シュガーパイ	せんべい	米 ジャが芋 ごま油 グラニュー糖	木綿豆腐 豚肩ロース 味噌 バター 牛乳	茄子 玉葱 人参 しめじ オレンジ	551 16.6
木	7	ご飯 パナナ 豆腐とねぎの味噌汁 ひじき入りつくね焼き 切り干し大根の煮物	フルーツポンチ	せんべい	米 小麦粉 三温糖 パン粉 油 片栗粉	木綿豆腐 豚ひき肉 さつま揚げ 味噌 牛乳	人参 葱 玉葱 ひじき 生姜 みかん缶 桃缶 切り干し大根 パイン缶 パナナ	550 202
金	8	たけのこご飯 グレープフルー えのきの味噌汁 かじきの竜田揚げ キャベツのゆかり和え	じゃが芋餅	ビスケット	米 ジャが芋 三温糖 片栗粉 油	かじき 生クリーム 油揚げ 粉チーズ 牛乳	キャベツ えのき 筍 人参 葱 グレープフルーツ	540 19.7
土	9	ロールパン パイナップル コーンフ레이크チキン じゃが芋のスープ ピーマンの炒め物	レーズン蒸しパン	せんべい	ロールパン ジャが芋 コーンフ레이크 三温糖 グラニュー糖 パン粉 マヨネーズ	鶏もも肉 ハム 粉チーズ バター 牛乳	人参 赤ピーマン ピーマン パナナ 干しぶどう	545 20.8
月	11	ご飯 パナナ そうめんとかめのすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりと竹輪の酢の物	クッキー	せんべい	米 小麦粉 三温糖 そうめん	鮭 バター ちくわ 味噌 牛乳	人参 玉葱 きゅうり えのきたけ 生わかめ オレンジ	551 21.2
火	12	スパゲッティツナソース ブロッコリーのスープ ささ身ときのこのソテー キャベツの塩昆布和え パイナップル	カルピスゼリー	せんべい	スパゲッティ ごま油 三温糖 油 小麦粉	ツナ缶 カルピス 鶏ささ身 ゼラチン 粉チーズ バター	玉葱 人参 キャベツ ブロッコリー エリンギ マッシュルーム トマト缶 塩昆布 パイナップル	577 20
水	13	豚丼 切り干し大根の味噌汁 若竹煮 即席漬け グレープフルーツ	パナナケーキ	せんべい	米 小麦粉 三温糖 油	豚肩ロース ちくわ 味噌 牛乳 バター	玉葱 筍 人参 キャベツ きゅうり 糸三つ葉 切り干し大根 バナナ	581 16.7
木	14	黒糖パン 玉葱と人参のスープ 鱈のケチャップ焼き マカロニソテー オレンジ	ピラフおにぎり	ビスケット	ロールパン マカロニ 米 小麦粉 油 三温糖	鱈 ベーコン バター ツナ缶	人参 ピーマン 玉葱 コーン缶 オレンジ	545 20.3
金	15	カレーライス パイナップル アスパラのスープ 人参ともやしのおかか和え キャベツの旨煮	きな粉トースト	せんべい	米 食パン ジャが芋 三温糖 小麦粉	豚肩ロース バター きな粉 かつお節 牛乳	玉葱 もやし 人参 キャベツ 赤ピーマン アスパラガス 生姜 パイナップル	613 19.2
土	16	ご飯 もやしのスープ 回鍋肉 青梗菜のナムル パナナ	スコーン	せんべい	米 小麦粉 三温糖 油 ごま油	豚肩ロース 鶏ささ身 味噌 ごま	もやし 青梗菜 人参 キャベツ ピーマン 葱 生姜	551 17.3
水	20	味噌うどん 鶏天 小松菜と桜えび和え オレンジ	ホットケーキ	せんべい	うどん 油 小麦粉 片栗粉 三温糖 メープルシロップ ホットケーキ粉	鶏むね肉 味噌 干しえび 牛乳	こまつな 人参 もやし 玉葱 椎茸 レモン果汁	559 21.7

食材の入荷状況により献立が変更になることがありますのでご了承ください。



春の食材が美味しい時期です。旬の食材を食べて元気に過ごしましょう。
今月の郷土料理はココアちんすこう（沖縄県）です。