



# 5月 給食献立表



平成30年

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのてる	エネルギーたんぱく質
1	火	カレー風味の肉じゃが 松風焼き 日向夏	粉乳 ★さくさくミルクパン	豚かた・蒸しかまぼこ・きな粉 うずら卵水煮缶詰・鶏ひき肉 木綿豆腐・麦みそ・脱脂粉乳・練乳	じゃがいも・車糖・なたね油 かたくり粉・ごま・食パン・有塩バター	たまねぎ・にんじん・グリーンピース あおのり・ひゅうがなつ	454kcal 24.9g
2	水	ぶりの香味揚げ 春雨の酢の物 豆腐としめじのスープ こどもの日デザート	粉乳 ★鯉のぼりケーキ	ぶり・鶏卵・木綿豆腐・煮干し 脱脂粉乳・ホップクリーム	ごま油・なたね油・緑豆はるさめ 車糖・ごま・子どもの日デザート カステラ・チョコレート	しょうが・あおのり・きゅうり・にんじん こまつな・赤たまねぎ・わかめ・りんご ミニトマト・ほんしめじ・だいずもやし 葉ねぎ・いちご	467kcal 23.0g
7	月	豚肉と干大根の煮物 豆腐の揚げボール オレンジ	粉乳 ★ツナパン	豚かた・厚揚げ・高野豆腐 蒸しかまぼこ・豚ひき肉・まぐろ缶詰 いとよしい・木綿豆腐・鶏卵 脱脂粉乳・カル鉄牛乳	車糖・なたね油・かたくり粉 ホットケーキミックス	切干しいんげん・にんじん・さやいんげん えのきたけ・生しいたけ・にら パレンシアオレンジ・葉たまねぎ	469kcal 29.4g
8	火	ガリパタチキン 温野菜サラダ ミニトマト 春雨スープ ももゼリー	粉乳 プリン	鶏もも・鶏卵・ボンレスハム・油揚げ 脱脂粉乳	かたくり粉・車糖・無塩バター 緑豆はるさめ すりおろしゼリーピーチ プリン	にんにく・キャベツ・きゅうり・にんじん 切干しいんげん・アスパラガス・ミニトマト えのきたけ・たまねぎ・こねぎ	435kcal 25.0g
9	水	魚の胡麻焼きサクサク ハムと新じゃがのクリームサラダ ミニトマト パイン缶 玉葱とうす揚げのみそ汁	粉乳 ★葱もち	まだい・ボンレスハム・クリーム 油揚げ・絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・さくらえび	パン粉・ごま・なたね油・じゃがいも オリーブ油・車糖・ホットケーキミックス ごま油	にんにく・にんじん・ブロッコリー・こまつな スイートコーン缶詰・ミニトマト パインアップル缶詰・葉たまねぎ・わかめ こねぎ・大根・葉ねぎ	447kcal 26.0g
10	木	具汁 季節のがね 日向夏	粉乳 ★プーチバナナマフィン	鶏もも・だいず水煮缶詰・厚揚げ 油揚げ・麦みそ・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	じゃがいも・薄力粉・上新粉 なたね油・ホットケーキミックス	大根・にんじん・ごぼう・たまねぎ・こねぎ こまつな・赤たまねぎ・アスパラガス らっきょう・トウモロコシ・ひゅうがなつ・バナナ	453kcal 21.0g
11	金	チャンポン 納豆 りんご	麦茶 ★五平餅 ★野菜スティック	豚ばら・豚かた・やりにい・さくらえび あさり缶詰・蒸しかまぼこ 糸引き納豆・赤色辛みそ	中華めん・なたね油・米・車糖・ごま	りょくとうもやし・にんじん・こねぎ たまねぎ・キャベツ・りんご・にんじん きゅうり	452kcal 18.7g
12	土	ビーフカレー ドレッシングサラダ オレンジ	牛乳 塩せんべい	牛かた・豚かた・ボンレスハム 普通牛乳	じゃがいも・なたね油・塩せんべい	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・福神漬 キャベツ・きゅうり・アスパラガス 赤たまねぎ・スイートコーン缶詰・こまつな パレンシアオレンジ	444kcal 17.7g
14	月	ミートボールと野菜のスープ 春巻き バナナ	粉乳 ★りんご風味のフレンチ トースト	油揚げ・しばえび・こういか あさり缶詰・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳	緑豆はるさめ・じゃがいも・なたね油 春巻き・食パン・車糖	ほんしめじ・チンゲンサイ・にんじん えのきたけ・こねぎ・バナナ・りんご飲料	452kcal 21.1g
15	火	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ ミニトマト 厚揚げともやしのスープ りんごゼリー	粉乳 ★チョコチップ入りスコーン	豚かた・ロース・鶏卵・厚揚げ・煮干し 脱脂粉乳・カル鉄牛乳	じゃがいも すりおろしりんごゼリー ホットケーキミックス・無塩バター ミルクチョコレート	しょうが・きゅうり・にんじん・赤たまねぎ アスパラガス・ミニトマト・だいずもやし トウモロコシ・わかめ	457kcal 22.6g
16	水	魚の変わり揚げ もずくの酢の物 ミニトマト 豆腐と椎茸のみそ汁 甘夏缶	粉乳 ★焼きカレーパン	まだい・鶏卵・油揚げ・木綿豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・豚ひき肉	車糖・かたくり粉・なたね油 緑豆はるさめ・ごま・ホットケーキミックス	にんにく・おきなわもずく・アスパラガス きゅうり・らっきょう・にんじん・りんご ミニトマト・生しいたけ・こねぎ なつみかん缶詰・たまねぎ	458kcal 26.0g
17	木	肉味噌ラーメン おかか納豆和え オレンジ	粉乳 ★人参ゼリー	豚ひき肉・赤色辛みそ・鶏卵 糸引き納豆・かつお節・しらす干し 脱脂粉乳	中華めん・車糖・なたね油・ごま・水	しょうが・にんにく・りょくとうもやし にんじん・キャベツ・たまねぎ・こねぎ スイートコーン缶詰・味付けのり・こまつな オレンジ・みかん飲料・寒天・みかん缶	433kcal 26.0g
18	金	新じゃがコロケ 温野菜パスタ ミニトマト わかめとえのきのスープ パイン缶	元気ヨーグルト バナナ	豚ひき肉・鶏卵・ベーコン・煮干し	じゃがいも・パン粉・薄力粉 なたね油・スパゲッティ 元気ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・アスパラガス ミニトマト・わかめ・こねぎ・えのきたけ パインアップル缶詰・バナナ	435kcal 14.3g
19	土	鶏ごぼう煮 ツナ入り卵焼き りんご	牛乳 南瓜マフィン	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ まぐろ缶詰・鶏卵・普通牛乳	さといも・なたね油・車糖 お米DE南瓜マフィン	ごぼう・にんじん・さやいんげん 生しいたけ・大根・たまねぎ・りんご	452kcal 23.7g
21	月	田舎汁 豆腐のまご揚げ オレンジ	粉乳 ★さつまぼうろ	豚かた・厚揚げ・さつま揚げ・麦みそ 木綿豆腐・豚ひき肉・しらす干し 鶏卵・脱脂粉乳	じゃがいも・なたね油・かたくり粉 薄力粉・重曹・黒砂糖・ごま油	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・スナップえんどう パレンシアオレンジ	421kcal 25.1g
22	火	鶏ささみのレモン和え そうめんチャンプル ミニトマト りんごゼリー 豆腐とチンゲン菜のスープ	粉乳 ★ちんすこう	ささ身・豚ばら・木綿豆腐・煮干し 脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・車糖 そうめん・ひやむぎ・ごま油・水 すりおろしりんごゼリー・薄力粉 オリーブ油	レモン・たまねぎ・にんじん・生しいたけ こまつな・あおのり・ミニトマト・ほんしめじ こねぎ・チンゲンサイ	437kcal 25.5g
23	水	【お誕生会】 鯉のぼりライス 鶏のから揚げ カレーパスタ 青さと絹豆腐のすまし汁 フルーツゼリー 生パイン	麦茶 ケーキ	鶏もも・ベーコン・絹ごし豆腐 蒸しかまぼこ・かつお節	なたね油・かたくり粉 スパゲッティ・車糖 ショートケーキ	にんじん・スイートコーン缶詰・たまねぎ ほんしめじ・きゅうり・ミニトマト・しょうが にんにく・青ピーマン・サラダな・あおさ えのきたけ・葉ねぎ・ま昆布・みかん飲料 寒天・パインアップル	
24	木	豚肉と野菜の味噌煮 ちくわの磯辺揚げ りんご	ジョア ★ジャムサンド	豚かた・ロース・厚揚げ うずら卵水煮缶詰・蒸しかまぼこ 麦みそ・焼き竹輪・ホップクリーム	さといも・じゃがいも・車糖・なたね油 薄力粉・ジョア・食パン いちごジャム	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん あおのり・りんご	457kcal 22.4g
25	金	きびなごの竜田揚げ ひじきとささみのサラダ ミニトマト バナナ 南瓜とうす揚げのみそ汁	粉乳 ★野菜チヂミ	きびなご・ささ身・油揚げ・木綿豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳・豚ばら	かたくり粉・なたね油・車糖・薄力粉 ごま油・ごま	しょうが・ほしひじき・きゅうり・にんじん 葉たまねぎ・こまつな・スイートコーン缶詰 ミニトマト・西洋かぼちゃ・わかめ・こねぎ バナナ・にら・こまつな	454kcal 23.6g
26	土	上海焼きそば ふりかけ しめじと厚揚げのスープ オレンジ	牛乳 ミニクリームパン	豚ばら・蒸しかまぼこ・厚揚げ 煮干し・しらす干し・かつお節 普通牛乳	中華めん・車糖・ごま・クリームパン	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ りょくとうもやし・生しいたけ・ふなしめじ こねぎ・あおのり・パレンシアオレンジ	451kcal 21.5g
28	月	けんちん汁 野菜いろいろ肉団子 りんご	粉乳 ★胡麻シュガートースト	豚かた・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳	じゃがいも・なたね油 野菜いろいろ肉団子・食パン 無塩バター・グラニュー糖・ごま	ごぼう・にんじん・たまねぎ・こねぎ・りんご	428kcal 22.2g
29	火	春雨と卵の炒め物 焼ししゃも オレンジ	粉乳 ★ケークサレ	蒸しかまぼこ・鶏卵・豚ばら・豚かた ししゃも・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・ベーコン・チーズ	緑豆はるさめ・なたね油・車糖・ごま ホットケーキミックス	にんじん・キャベツ・青ピーマン・こまつな たまねぎ・生しいたけ・パレンシアオレンジ こまつな	437kcal 25.7g
30	水	白身魚のバーベキュー風 マカロニサラダ ミニトマト 中華風スープ ももゼリー	粉乳 ★バナナクレープ	まだい・鶏卵・ボンレスハム 脱脂粉乳・ホップクリーム	かたくり粉・なたね油・車糖 マカロニ・緑豆はるさめ ごま油・すりおろしゼリーピーチ クレープシート・チョコレート	しょうが・りんご・レモン・アスパラガス きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・ミニトマト・赤たまねぎ こねぎ・えのきたけ・バナナ	452kcal 22.1g
31	木	ひじき入りつくね さつぱり酢の物 ミニトマト 押し麦スープ 甘夏缶	粉乳 ★黒胡麻ドーナツ	鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 絹ごし豆腐・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・きな粉	かたくり粉・車糖・緑豆はるさめ ごま・押麦・ホットケーキミックス・ごま なたね油	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・しょうが りょくとうもやし・こまつな・らっきょう ミニトマト・だいずもやし・葉ねぎ・なつみかん缶詰	456kcal 22.8g

23日(水)・・・お誕生会・・・お米0.5合持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)

## 魚の香味焼き こども1人分

- 魚 40g
- おろし生姜 1.5g
- 濃口醤油 3.5g
- 料理酒 1g
- 味醂 0.8g
- ごま油 0.8g

- 1・Aを混ぜておく。
- 2・ボールに切り身の魚を入れ、1を加え絡めて、30分～1時間下味をつける
- 3・オーブンで焼く。(180℃で10～15分位。)



## 料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にはお茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側(ごはんの向こう側)に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

