

## 5 月 献 立 表 【いお保育所】

日 曜	時 間 帯	献 立	材 料 名		
			黄	赤	緑
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 金	昼食	ごはん すたみなやき こめこめんさらだ おれんじ	こめ ごまあぶら、すりごま、さんおんとう こめこめん、さんおんとう、ごまあぶら	ぶたにく はむ	たまねぎ、きゃべつ、もやし、にんじん、にんにく、しょうが こまつな、きゅうり、にんじん おれんじ
	午後おやつ	おちゃ たけのこいりまぜごはん	こめ	とりにく	たけのこ、にんじん、ほししいたけ
02 土	昼食	ぎゅうにゅう ばん ちーず ぜりー	ばん ぜりー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
07 木	昼食	ごはん にくじゃが きゃべつさらだ ばいんかん	こめ じゃがいも、しらたき、さんおんとう さんおんとう	ぎゅうにく しらすぼし	たまねぎ、にんじん、ねぎ きゃべつ、こまつな、にんじん ばいんかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう あおりんごぜりー	ぜりーのもと	ぎゅうにゅう	
08 金	昼食	ごはん こうやどうふのたまごとし ひじきのみるきーさらだ ばなな	こめ じゃがいも、さんおんとう のんえっぐまよねーず、すりごま	たまご、とりにく、こうやどうふ つな、ほしひじき	たまねぎ、にんじん、にら、ほししいたけ きゅうり、きゃべつ、にんじん ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ここあくきー	ほっとけきこ、ばたー、ぐらにゅうとう、ここあ	ぎゅうにゅう たまご	
09 土	昼食	ぎゅうにゅう ばん ちーず ぜりー	ばん ぜりー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
11 月	昼食	わかめごはん だいずぶたにくのみそに ちーずいりおひたし おれんじ	こめ じゃがいも、こんにゃく、さんおんとう、あぶら さんおんとう	わかめ ぶたにく、だいずみず、こめみそ ちーず、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、いんげん こまつな、もやし、にんじん おれんじ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう こめこのむしけーき	こめこ、ほっとけきこ、あぶら、さんおんとう、いちごじゃむ	ぎゅうにゅう どうにゅう	
12 火	昼食	ごはん ちくわのいそべあげ きゃべつのおかかあえ なめこじる りんご	こめ こむぎこ、あぶら	ちくわ、たまご、あおのり かつおぶし どうふ、あぶらあげ、こめみそ	きゃべつ、こまつな、にんじん だいこん、たまねぎ、なめこ、ねぎ、にんじん りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ひじきとごまのくっきー	こむぎこ、ばたー、さんおんとう、ごま	ぎゅうにゅう たまご、すきむみるく、ほしひじき	
13 水	昼食	ごはん ぶたにくのぴかた ぶろっこりー こまつなのくりーむすーぶ ばなな	こめ こむぎこ、あぶら じゃがいも、こめこ	ぶたにく、たまご、こなちーず どうにゅう、ペーこん	ぶろっこりー たまねぎ、こーん、くりーむこーん、にんじん、こまつな ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう もちもちどーなつ	ほっとけきこ、しらたまこ、あぶら、こなざとう、さんおんとう	ぎゅうにゅう もめんどうふ	いちご
14 木	昼食	ごはん とりにくのれもんふうみ きゅうりとにんじんのあえもの ちゅうかすーぶ おれんじ	こめ あげあぶら、かたくりこ、さんおんとう ごまあぶら	とりにく かつおぶし ペーこん、わかめ	れもんかじゅう きゅうり、にんじん はくさい、たまねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ おれんじ
	午後おやつ	おちゃ ごへいもち	こめ、さんおんとう、ごま	こめみそ	
15 金	昼食	ごはん まーぼーどうふ ばんさんすー ふる一つみっすかん	こめ ごまあぶら、さんおんとう、かくりこ まろにー、ごまあぶら、さんおんとう	どうふ、ぶたにく、こめみそ つな	たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、しょうが、にんにく きゅうり、きゃべつ、にんじん ふる一つみっす
	午後おやつ	ぎゅうにゅう じゃことーすと	しよくばん、のんえっぐまよねーず	ぎゅうにゅう しらすぼし、ちーず、あおのり	
16 土	昼食	ぎゅうにゅう ばん ちーず ぜりー	ばん ぜりー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
18 月	昼食	ごはん だいこんとりにくのいためもの まかろにさらだ りんご	こめ こんにゃく、さんおんとう、あぶら じゃがいも、のんえっぐまよねーず、まかろに	とりにく、ちくわ つな	だいこん、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、しょうが きゅうり、にんじん りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう よーぐるとばんけーき	ほっとけきこ、あぶら、ぶるーべりーじゃむ	ぎゅうにゅう よーぐると、ぎゅうにゅう、たまご	
19 火	昼食	ごはん 【たすき】ぶたにくとあすばらがすのごまふうみため たまごすーぶ ばいんかん	こめ かたくりこ、ごまあぶら、ごま	ぶたにく たまご、ペーこん、わかめ	たまねぎ、ぐりーんあすばらがす、にんじん もやし、にんじん、にら ばいんかん
	午後おやつ	おちゃ うめつなおにぎり	こめ、ごま	つな	うめぼし
20 水	昼食 【年長児・給食センター見学】	ごはん かれーしちゅー こーるすろーさらだ ばなな	こめ じゃがいも、あぶら、こむぎこ あぶら、さんおんとう	ぎゅうにく はむ	たまねぎ、にんじん、りんご、ぐりんびーす、にんにく、しょうが きゅうり、きゃべつ、りんご ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ちゅうかむしばん	こむぎこ、くろざとう、あぶら	ぎゅうにゅう たまご	
21 木	昼食	ごはん ぶたどん ひじきとほうれんそうのおひたし おれんじ	こめ こんにゃく、さんおんとう、あぶら さんおんとう	ぶたにく ほしひじき、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが、ほししいたけ ほうれんそう、きゃべつ、にんじん おれんじ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう にんじんけーき	ほっとけきこ、こめこ、あぶら、さんおんとう	ぎゅうにゅう どうにゅう	にんじん

日曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄	赤	緑
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
22 金	昼食	ごはん さばのみそに ぶろっこりー びーふんすーぶ ばなな	こめ さんおんとう びーふん、ごまあぶら	さば、こめみそ べーこん	しょうが ぶろっこりー たまねぎ、きゃべつ、たけのこ、にんじん、ほししいたけ ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ふらいどぼと	じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう	
23 土	昼食	ぎゅうにゅう ばん ちーず ゼリー	ばん ゼリー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
25 月	昼食	ごはん くりーむしちゅー あすばらのあえもの きういふるーつ	こめ じゃがいも、ばたー、こむぎこ、あぶら ごま、さんおんとう	ぶたにく、すきむみるく	たまねぎ、にんじん、くりーむこーん、まっしゅるーむ、ぐりんびーす ぐりんびーす、もやし、きゃべつ、にんじん きういふるーつ
	午後おやつ	おちゃ うどん	ほしうどん		たまねぎ、にんじん、ねぎ
26 火	昼食	ごはん こまつなとあつあげのみそいため わふうさらだ ふるーつみつくすかん	こめ さんおんとう、ごまあぶら さんおんとう、あぶら	あつあげ、ぶたにく、こめみそ つな、わかめ	こまつな、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、しょうが きゅうり、きゃべつ、にんじん ふるーつみつくす
	午後おやつ	ぎゅうにゅう あずきすこーん	ほっとけきこ、ばたー	ぎゅうにゅう ゆであずき	
27 水	昼食	くろわっさん みねすどろーね どれっしんぐさらだ おれんじ	くろわっさん じゃがいも、まかろに、さんおんとう さんおんとう、あぶら	ぶたにく はむ、わかめ	たまねぎ、ほーるとまと、しいたけ、にんじん、いんげん きゃべつ、みかんかん、きゅうり おれんじ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かるびすばばろあ	かるびす、さんおんとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、なまくりーむ、ぜらちん	
28 木	昼食	ごはん じゃがいものそぼろに かいそうさらだ ばなな	こめ じゃがいも、こんにやく、さんおんとう、あぶら さんおんとう、すりごま、あぶら	ぶたにく、さつまあげ わかめ	たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが きゅうり、にんじん、えのきたけ ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう おにおんりんぐ	こむぎこ、あぶら、かたくりこ、さとう	ぎゅうにゅう	たまねぎ
29 金	昼食	ごはん しろみざかなのふらい ほうれんそうのあえもの ぶたじる ばいんかん	こめ ばんこ、あげあぶら、こむぎこ さといも、こんにやく	ほき、たまご ぶたにく、こめみそ、あぶらあげ	ばせり ほうれんそう、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ ばいんかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かれーにくまん	ほっとけきこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ、にんじん
30 土	昼食	ぎゅうにゅう ばん ちーず ゼリー	ばん ゼリー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	

～認定こども園・保育所 世羅のふるさと給食～  
今月の食材は 【アスパラガス】です。

19日：豚肉とアスパラガスのごま風味炒め

(今月使用するその他の世羅食材)

お米、こまつな、米粉麺、アスパラガス、牛肉等



【アスパラガス】

アスパラガスには、ビタミンB群や食物繊維が含まれています。根元の固い筋張った部分は、鉄分などの栄養が豊富です。切り込みを細かく入れるなどの処理をすれば食べやすくなり、おいしく食べられます。



★3歳未満児は、午前のおやつに牛乳と市販のお菓子等がでます。

★3歳未満児はおよそ90g、3歳以上児はおよそ110gのごはんがでます。

【1日に必要なエネルギー量】

1～2歳児：男児950kcal・女児900kcal 3～5歳児：男児1,300kcal・女児1,250kcal

★保育所では1日に必要なエネルギー量のおよそ45%を目標に1日の献立を作成しています。

★午後のおやつは、およそ100～250kcalです。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。