

5 月 献 立 表 【せらにし保育所】

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 こめこめんのさらだ おれんじ	米 ごま油、すりごま、三温糖 米粉めん、三温糖、ごま油	豚肉 ハム	たまねぎ、キャベツ、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 オレンジ
	午後おやつ	おちゃ たけのこいりまぜごはん	米	鶏肉	たけのこ、にんじん、干しいたけ
02 土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ゼリー	ぱん 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	牛乳	
07 木	昼食	ごはん にくじゃが きゃべつのさらだ ばいんかん	米 じゃがいも、しらたき、三温糖 三温糖	牛肉 しらす干し	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、こまつな、にんじん パイン缶
	午後おやつ	ぎゅうにゅう あおりんごゼリー	ゼリーのもと	牛乳	
08 金	昼食	ごはん こうやどぶふのたまごとし ひじきのみるきーさらだ ばなな	米 じゃがいも、三温糖 ノンエッグマヨネーズ、すりごま	卵、鶏肉、凍り豆腐 ツナ油漬缶、干しひじき	たまねぎ、にんじん、にら、干しいたけ きゅうり、キャベツ、にんじん バナナ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ここあくっきー	ホットケーキ粉、バター、グラニュー糖、ココア	牛乳 卵	
09 土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	じゅーず かし	じゅーず かし		
11 月	昼食	わかめごはん だいちとぶたにくのみそに ちーずいりおひたし おれんじ	米 じゃがいも、こんにゃく、三温糖、油 三温糖	わかめ 豚肉、だいち水煮、米みそ チーズ、かつお節	にんじん、たまねぎ、いんげん こまつな、もやし、にんじん オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう こめこのむしけーき	米粉、ホットケーキ粉、油、三温糖、いちごジャム	牛乳 豆乳	
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	米 小麦粉、油	ちくわ、卵、あおのり かつお節 豆腐、油揚げ、米みそ	キャベツ、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	小麦粉、バター、三温糖、ごま	牛乳 卵、スキムミルク、干しひじき	
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	米 小麦粉、油 じゃがいも、米粉	豚肉、卵、粉チーズ 豆乳、ベーコン	ブロッコリー たまねぎ、コーン、クリームコーン、にんじん、こまつな バナナ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう もちもちどーなつ	ホットケーキ粉、白玉粉、油、粉糖、三温糖	牛乳 木綿豆腐	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	米 揚げ油、片栗粉、三温糖 ごま油	鶏肉 かつお節 ベーコン、わかめ	レモン果汁 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 オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ごへいもち	米、三温糖、ごま	牛乳 米みそ	
15 金	昼食	ごはん まーぼーどぶふ ばんさんすー ふる一つみっくすかん	米 ごま油、三温糖、片栗粉 マロニー、ごま油、三温糖	豆腐、豚肉、米みそ ツナ水煮缶	たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ、にんじん フルーツミックス
	午後おやつ	ぎゅうにゅう じゃことーすと	食パン、ノンエッグマヨネーズ	牛乳 しらす干し、チーズ、あおのり	
16 土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ゼリー	ぱん 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	牛乳	
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	米 こんにゃく、三温糖、油 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、マカロニ	鶏肉、ちくわ ツナ水煮缶	だいこん、にんじん、ねぎ、干しいたけ、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	ホットケーキ粉、油、ブルーベリージャム	牛乳 ヨーグルト、牛乳、卵	
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	米 片栗粉、ごま油、ごま	豚肉 卵、ベーコン、わかめ	たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん もやし、にんじん、にら パイン缶
	午後おやつ	おちゃ うめつなおにぎり	米、ごま	ツナ水煮缶	うめ干し
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	米 じゃがいも、油、小麦粉 油、三温糖	牛肉 ハム	たまねぎ、にんじん、りんご、グリーンピース、にんにく、しょうが きゅうり、キャベツ、りんご バナナ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ちゅうかむしばん	小麦粉、黒砂糖、油	牛乳 卵	
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	米 こんにゃく、三温糖、油 三温糖	豚肉 干しひじき、かつお節	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが、干しいたけ ほうれんそう、キャベツ、にんじん オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう にんじんけーき	ホットケーキ粉、米粉、油、三温糖	牛乳 豆乳	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	米 三温糖 ビーフン、ごま油	さば、米みそ ベーコン	しょうが ブロッコリー たまねぎ、キャベツ、たけのこ、にんじん、干しいたけ バナナ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ふらいどぼと	じゃがいも、油	牛乳	
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	牛乳	
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	米 じゃがいも、バター、小麦粉、油 ごま、三温糖	豚肉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、クリームコーン、マッシュルーム、グリーンピース グリーンアスパラガス、もやし、キャベツ、にんじん キウイフルーツ
	午後おやつ	おちゃ うどん	干しうどん		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	米 三温糖、ごま油 三温糖、油	厚揚げ、豚肉、米みそ ツナ油漬缶、わかめ	こまつな、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん フルーツミックス
	午後おやつ	ぎゅうにゅう あずきすこーん	ホットケーキ粉、バター	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	クロワッサン じゃがいも、マカロニ、三温糖 三温糖、油	豚肉 ハム、わかめ	たまねぎ、ホールトマト、しいたけ、にんじん、いんげん キャベツ、みかん缶、きゅうり オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かるびすばろあ	カルピス、三温糖	牛乳 牛乳、生クリーム、ゼラチン	
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	米 じゃがいも、こんにゃく、三温糖、油 三温糖、すりごま、油	豚肉、さつま揚げ 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 バナナ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう おにおんりんぐ	小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳	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	米 パン粉、揚げ油、小麦粉 さといも、こんにゃく	ホキ、卵 豚肉、米みそ、油揚げ	パセリ ほうれんそう、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ パイン缶
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かれーにくまん	ホットケーキ粉、小麦粉	牛乳 豚肉	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	牛乳	

～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。