

5月のこんだて

平成30年5月 蒲田らびっと保育園

* 2週間サイクルの献立です

日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
1	火	ごはん タラの幽庵焼き わかめの酢の物 切干大根のみそ汁 りんご	いりこ ごまのまる ばん	6分づき米、きゅうり、ごま、しらす干し、たまねぎ、たら、にぼし、にんじん、葉ねぎ、りんご、レモン果汁、わかめ 乾燥、切干大根、豆乳、米粉、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、米酢	435 kcal 17.8 g 3.6 g 80.6 g	12	土	ごはん さわらの西京焼き ほうれん草の白和え トマトスープ	豆乳 きんときむし ばん	6分づき米、さわら、木綿豆腐、油揚げ、えんどう、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、ほうれん草、豆乳、米粉、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、しょうゆ、ごま油、かたくり粉、ベーキングパウダー	470 kcal 18.8 g 9.6 g 73.2 g
2	水	ごはん こいのぼりハンバーグ かぼちゃきんとん きゃべつのみそ汁	牛乳 かしわもち 風どらやき	6分づき米、豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、アスパラガス、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にぼし、こんぶ、ごま、トマトケチャップ、おから 乾燥、ベーキングパウダー、切干大根、こしあん、豆乳、普通牛乳、米粉、かたくり粉、しょうゆ、みそ、黒砂糖、砂糖、食塩	512 kcal 18.9 g 13.0 g 77.3 g	14	月	ごはん 松風焼き ころころ納豆和え ほうれん草のすまし汁	いりこ きなこおほ ぎ	6分づき米、鶏ひき肉、挽きわり納豆、木綿豆腐、きゅうり、しめじ、にんじん、ねぎ、ほうれん草、まいたけ、こんぶ、にぼし、ごま、かつお節、きな粉、みそ、しょうゆ、かたくり粉、砂糖、酒、食塩	486 kcal 20.7 g 11.7 g 76.0 g
7	月	ごはん 肉団子煮 きゃべつの磯和え さつまいものみそ汁	牛乳 ごまみそむし ばん	6分づき米、豚ひき肉、木綿豆腐、さつまいも、しめじ、しょうが おろし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ひじき、葉ねぎ、切干大根、焼きのり、豆乳、普通牛乳、米粉、ベーキングパウダー、みそ、砂糖、酒、食塩	489 kcal 15.6 g 13.8 g 76.6 g	15	火	ごはん 鮭のみぞれ煮 アスパラガスのごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳 豆腐ごま ドーナツ	6分づき米、鮭、鶏ささみ、絹ごし豆腐、油揚げ、アスパラガス、じゃがいも、しょうが、だいこん、たまねぎ、にぼし、にんじん、わかめ 乾燥、こんぶ、きな粉、普通牛乳、米粉、ベーキングパウダー、かたくり粉、砂糖、みそ、みりん、米ぬか油、しょうゆ、ごま	505 kcal 22.9 g 16.3 g 63.6 g
8	火	ごはん さわらの野菜あんかけ ひじきの白和え ごぼうのみそ汁	牛乳 あめいも	6分づき米、さわら、木綿豆腐、油揚げ、ごぼう、じゃがいも、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ひじき、葉ねぎ、なたね油、みそ、砂糖、普通牛乳、ごま、かたくり粉、しょうゆ	458 kcal 16.7 g 14.4 g 62.3 g	16	水	ごはん 麻婆豆腐 三色野菜の甘酢和え レタススープ	いりこ おかかおに ぎり	6分づき米、豚ひき肉、絹ごし豆腐、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ、切干大根、レタス、にぼし、こんぶ、しょうが、かたくり粉、かつお節、しょうゆ、ごま、ごま油、砂糖、食塩、みそ、みりん、米酢	463 kcal 16.7 g 9.8 g 73.3 g
9	水	ごはん 高野豆腐の煮物 じゃがいもそばろ トマトのみそ汁	いりこ オレンジ かぶもち	6分づき米、鶏ひき肉、鶏もも肉、高野豆腐、かたくり粉、かぶ、かぶの葉、キャベツ、しいたけ 生、しめじ、じゃがいも、たまねぎ、トマト、にんじん、にぼし、オレンジ、みそ、みりん、しょうゆ、ごま油、なたね油、砂糖、酒、米粉	456 kcal 19.5 g 9.1 g 70.7 g	17	木	ごはん かれのいの照り焼き ごぼうサラダ かぶのみそ汁	牛乳 黒糖まん じゅう	6分づき米、かれのい、油揚げ、しらす干し、かぶ、かぶの葉、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、こんぶ、にぼし、こしあん、豆乳、普通牛乳、米粉、ベーキングパウダー、みそ、みりん、黒砂糖、砂糖、酒、しょうゆ、かたくり粉、ごま油、なたね油	458 kcal 20.1 g 7.7 g 73.3 g
10	木	たけのこごはん あじのみそ煮 切干大根の和え物 かみなり汁	牛乳 よもぎケー キ	6分づき米、まあじ、木綿豆腐、ごぼう、きゅうり、しょうが、たけのこ 水煮、にんじん、葉ねぎ、切干大根、豆乳、普通牛乳、米粉、きな粉、かたくり粉、ベーキングパウダー、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、米ぬか油、ごま油	489 kcal 18.4 g 12.6 g 72.2 g	18	金	ごはん 豚肉と高野豆腐のごま炒め ひじきのナムル チンゲン菜のみそ汁 オレンジ	いりこ じゃがいもチ ヂミ	6分づき米、豚もも、高野豆腐、油揚げ、じゃがいも、しょうが、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ひじき、もやし、オレンジ、こんぶ、にぼし、ごま、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、米酢、米粉、かたくり粉、しょうゆ、なたね油、ごま油	434 kcal 19.0 g 8.9 g 68.4 g
11	金	ごはん 鶏の酢豚風 チンゲン菜のおかか和え きのこのみそ汁 りんご	いりこ そらまめのお にぎり	6分づき米、鶏もも肉、えのきたけ、葉ねぎ、しいたけ 生、そらまめ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン、まいたけ、りんご、こんぶ、にぼし、トマトケチャップ、かつお節、なたね油、ごま油、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、米酢、かたくり粉	473 kcal 19.4 g 6.6 g 81.4 g	19	土	ハヤシライス にんじんしりしり キャベツスープ	豆乳 りんご きなことおか らのクッキー	6分づき米、豚もも、ツナ缶、キャベツ、たまねぎ、まいたけ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご、トマトケチャップ、トマトピューレー、こんぶ、おから 乾燥、かつお節、きな粉、豆乳、ベーキングパウダー、みりん、砂糖、酒、食塩、しょうゆ、なたね油、米ぬか油、米粉	450 kcal 19.1 g 10.4 g 69.3 g

* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります

★ 朝おやつはビスケットやおせんべいを日替わりで出しています


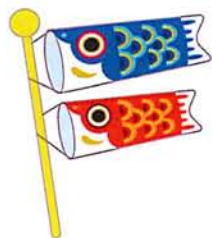
* 月平均栄養価 エネルギー:470kcal たんぱく質:18.8g 脂質:10.5g 炭水化物:72.7g



給食だより5月

2018年 5月 1日 蒲田らびっと保育園

1ヶ月がたち園生活にも慣れてきた様子ですが、この時期は疲れが出やすい時期でもあります。これらかの季節、春の旬のおいしく栄養満点の食材がどんどん出てきます。旬の食材を使用した給食を食べて、これからも元気に登園していただけたらと思います。



5月の 行事食

給食

- ・ごはん
- ・こいのぼりハンバーグ
- ・かぼちゃきんとん
- ・きゃべつのみそ汁

おやつ

- ・かしわもち風どらやき




こどもの日のお祝い

柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。園では、かしわもちに見立てたどら焼きを食べて、こどもの日をお祝いします。これからも行事を通して、日本の文化を伝えていきたいと思います。



食べる量には個人差があります。少食でも身長に合った体重であれば心配いりません。また、子どもはその時の気分で食欲が変わることがあるので、2~3日単位でみて食べていけば気にしなくても大丈夫ですよ。

旬の食材



たけのこ、アスパラガス、新ごぼう、いちご、春きゃべつ、新じゃがいも、チンゲン菜、トマト など