2013
5月

献立表

新渡戸文化子ども園

日	曜日	献立名	長時間補食	食べ物の働き		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる
1	水	＜おやつ＞　マカロニきな粉 ＜給食＞ 中華おこわ・キャベツと肉団子のスープ 鶏肉といんげんのサラダ・お茶のパンナコッタ	二色団子	きな粉 豚肉 たまご 鶏肉 ゼラチン 干しえび 寒天 牛乳	マカロニ 砂糖 もち米 片栗粉 はるさめ ごま油 ごま	こまつな さやいんげん にんじん 椎茸 たけのこ コーン キャベツ きくらげ もやし にんにく しょうが ねぎ
2	木	手作りココアパン・から揚げ・ポタージュスープ フレンチサラダ・パインゼリー	うどん	たまご 鶏肉 ゼラチン牛乳 生クリーム	小麦粉 砂糖 じゃがいも マーガリン 揚げ油 サラダ油 バター	にんじん パセリ しょうが キャベツ きゅうり 玉葱 クリームコーン パインジュース
7	火	黒砂糖パン・魚のフリッター・アスパラのサラダ・コーンスープ レモンゼリー	おにぎり	まだら たまご ベーコン ゼラチン	パン じゃがいも 片栗粉 薄力粉 砂糖 サラダ油 バター	アスパラガス にんじん パセリ きゅうり スナップえんどう 玉葱 クリームコーン ホールコーン レモン
8	水	＜おやつ＞　フルーツヨーグルト ＜給食＞　ご飯・チキンカツ・キャベツ・切り干し大根の煮物 レタススープ・ミルクゼリー	サンドイッチ	ヨーグルト 豚肉 たまご さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそゼラチン 寒天 牛乳	米 薄力粉 パン粉 砂糖 揚げ油 サラダ油	ミックスフルーツ トマト にんじん さやえんどう キャベツ レモン 切干しだいこん ねぎ
9	木	グリンピースご飯・鯖のカレー焼き・肉じゃが 玉ねぎと卵のみそ汁・美生柑	蒸しパン	鯖 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ たまご	米 薄力粉 しらたき じゃがいも 砂糖 揚げ油 サラダ油	さやいんげん グリンピース 玉葱 ジューシーフルーツ
10	金	＜ぱんだ組のみ＞ きつねうどん・おひたし・ヨーグルト・野菜ジュース	バナナ せんべい	鶏モモ肉 油揚げ ヨーグルト	冷凍うどん 砂糖 砂糖 サラダ油 白ごま ごま油	にんじん こまつな 椎茸 ねぎ きゅうり もやし しょうが
13	月	鶏五目ご飯・ちくわチーズの磯辺揚げ・大根の梅サラダ 青菜のスープ・カルピスかん	パンケーキ	油揚げ 鶏肉 竹輪 たまご みそ チーズ 青のり 寒天 カルピス	米 砂糖 薄力粉 じゃがいも 揚げ油 サラダ油	にんじん さやえんどう こまつな　ごぼう だいこん きゅうり もやし
14	火	八宝麺・きゅうりと大根の中華漬け・杏仁豆腐・牛乳	おにぎり	豚肉 エビ いか なると たまご 牛乳 寒天	中華めん 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ しょうが にんにく たけのこ 椎茸 キャベツ きくらげ きゅうり だいこん ミックスフルーツ
15	水	＜おやつ＞　おにぎり ＜給食＞ 柏型パン・エビカツ・キャベツ・ひよこ豆のサラダ ミネストローネ・清美オレンジ	パン ヨーグルト	エビ たまご ひよこまめ ベーコン 牛乳	米 パン 薄力粉 片栗粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 マカロニ サラダ油 揚げ油 マヨネーズ	にんじん トマト パセリ 玉葱 キャベツ きゅうり コーン にんにく セロリー 清見オレンジ
16	木	ドライカレー・コーンサラダ・チーズプリン・牛乳	焼きそば	豚肉 牛肉 ゼラチン チーズ 牛乳 寒天 生クリーム	米 薄力粉 砂糖 サラダ油 バター	にんじん ピーマン にんにく しょうが セロリー 玉葱 マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり コーン イチゴジャム
17	金	ご飯・チキン南蛮・そら豆の塩茹で 和風カレースープ・アセロラゼリー	サンドイッチ	鶏肉 たまご ベーコン ゼラチン 牛乳	米 薄力粉 パン粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油 マヨネーズ ごま	パセリ にんじん玉葱 そらまめ ごぼう だいこん ねぎ アセロラジュース
20	月	★☆★　世界の料理（韓国）　★☆★ ビビムパプ（ビビンバ）・チャプチェ(韓国春雨の炒め物) トックク（韓国もちのスープ）・マンゴープリン	チキンバーガー	豚肉 たまご 牛肉 豆腐 ゼラチン ジョア 寒天 牛乳 生クリーム	米 砂糖 はるさめ トック 砂糖 サラダ油 ごま油	にんじん にら ねぎ 玉葱 にんにく 椎茸 豆もやし たけのこ ぜんまい マンゴー
21	火	きなこ粉揚げパン・飛び魚のつみれ汁・冷しゃぶサラダ・甘夏みかん	シリアルバー 牛乳	きな粉 とびうお たまご みそ 豆腐 豚肉	パン 砂糖 片栗粉 揚げ油 ごま油 ごま	にんじん こまつな ピーマン しょうが ねぎ ごぼう だいこん 椎茸 きゅうり もやし キャベツ にんにく 甘夏みかん
22	水	＜おやつ＞　リンゴゼリー ＜給食＞ご飯・かじきのゴマだれかけ・新じゃがの揚げ煮 五目汁・ヨーグルトゼリー桃ソース	おにぎり	めかじき みそ 鶏肉 豆腐 ゼラチン 寒天 牛乳 ヨーグルト 生クリーム	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 ごま サラダ油 揚げ油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが ねぎ 玉葱 椎茸 だいこん もも
23	木	牛丼・春キャベツのおかか和え・みそ汁・オレンジゼリー	フレンチトースト	牛肉 削り節 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン	米 砂糖 しらたき	にんじん さやえんどう こまつな 玉葱 椎茸 キャベツ きゅうり ねぎ オレンジジュース
24	金	魚介のトマトソーススパゲティ・かぼちゃのカレーサラダ バナナケーキ・牛乳	バナナ クラッカーサンド	ベーコン いか エビ あさり 枝豆 たまご チーズ 牛乳	スパゲッティ 砂糖 薄力粉 サラダ油 オリーブ油 バター	トマト かぼちゃ にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり バナナ レモン
27	月	ゆかりご飯・餃子・もやしの中華サラダ・わかめスープ トールーファ	うどん	豚肉 みそ 豆腐 ゼラチン 豆乳 きな粉 わかめ 寒天	米 片栗粉 ぎょうざの皮 砂糖 黒砂糖 ごま油 揚げ油 ごま	ゆかり にら にんじん ねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり もやし えのきたけ たけのこ
28	火	ガーリックトースト・アスパラ入りホワイトシチュー コールスローサラダ・清美オレンジ	おにぎり	鶏肉 ゼラチン 牛乳 生クリーム	パン　じゃがいも 薄力粉 砂糖 マーガリン サラダ油 バター	パセリ にんじん アスパラガス玉葱 キャベツ きゅうり オレンジジュース
29	水	＜おやつ＞　ジャムコッペサンド ＜給食＞麦ごはん・いかのチリソース・春雨サラダ・中華卵スープ キャロットゼリー	焼きドーナッツ	いか たまご 豆腐	米 砂糖 はるさめ 片栗粉 ごま油 サラダ油 揚げ油	にんじん きゅうり キャベツ玉葱 ねぎ たけのこ 椎茸 オレンジジュース
30	木	ロールパン・チーズインハンバーグ・バジルポテト コンカッセスープ・冷凍リンゴ	パン ヨーグルト	豚肉 牛肉 たまご ベーコン 牛乳 チーズ	パン パン粉　じゃがいも マカロニ サラダ油	にんじん パセリ 玉葱 キャベツ りんご
31	金	わかめご飯・鶏肉の照り焼き・切り干し大根のサラダ・具沢山みそ汁 きな粉餅	サンドイッチ	鶏肉 たまご 油揚げ 豆腐 みそ きな粉 わかめ	米 砂糖 じゃがいも 白玉もち ごま油	にんじん 切干しだいこん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ

栄養士　鮑子奈緒美

さわやかな風が吹き渡る季節となりました。季節は春から夏でと移り変わります。新年度がスタートし約1ヶ月がたち新しい環境で疲れが出てくる頃かもしれません。生活のリズムは、しっかり睡眠をとること、そして１日三食の食事が大切です。旬の食材は、おいしく、栄養価も高いですので食事に取り入れてみましょう。給食でも、グリンピース、そら豆、アスパラ、かんきつ類など旬の食材がたくさん登場します。