

日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品
				エネルギー	たんぱく質			
13 27 月	鶏肉のクラッカー焼き コールスローサラダ ビーフンのスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	535 kcal	18.4 g	米 油 三温糖 ビーフン	牛乳 鶏肉 ハム ウインナー ヨー グルト	きゃべつ きゅうり 人参 コーン 玉 葱 バナナ
14 28 火	肉豆腐 かぶの昆布和え 野菜のスープ グレープフルーツ	ごはん	いなり おにぎり 牛乳	591 kcal	20.4 g	米 白滝 三温糖	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	椎茸 玉葱 人参 かぶ ブロccoli きゅうり 塩昆布 きゃべつ もやしグ レープフルーツ
15 29 水	鯖のごまみそ焼き 竹の子入り麻婆春雨 アスパラスープ オレンジ	ごはん	和風 スパゲティ 牛乳	560 kcal	23.7 g	米 三温糖 春雨 油 ごま油 スパ ゲティ	牛乳 豚肉 鯖 なると 油揚げ ツ ナ	竹の子 人参 玉 葱 アスパラ 長 ネギ オレンジ 椎 茸
16 30 木	チーズオムレツ スパゲティサラダ ハヤシシチュー キウイフルーツ	麦ごはん	じゃが丸 牛乳	578 kcal	25 g	米 大麦 スパゲ ティ 三温糖 じゃ が芋 バター 小 麦粉 油 ホット ケーキ粉	牛乳 卵 チーズ ツナ 豚肉	玉葱 きゃべつ 人参 きゅうり コーン とまと キ ウイフルーツ
17 31 金	ほっけのミリン焼き ひじきと糸寒天のマリネ 春野菜の豚汁 はっさく	ごはん	お菓子 牛乳	542 kcal	22.8 g	米 三温糖 油 じゃが芋	牛乳 ほっけ 鶏 肉 豚肉	ひじき きゅうり 寒天 人参 玉葱 ごぼう アスパラ 長ネギ はっさく
18 土	お子様弁当 麦茶 バナナ		お菓子 牛乳	448 kcal	13.8 g	米	牛乳	バナナ
20 月	豆腐のミートグラタン 切干大根のサラダ 麩のすまし汁 バナナ	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	531 kcal	19.7 g	米 バター 油 小 麦粉 三温糖 麩	牛乳 豆腐 豚肉 チーズ ハム な ると ヨーグルト	玉葱 切干大根 人参 竹の子 きゅうり わかめ ほうれん草 バナ ナ
21 火	鶏肉の香味焼き イタリアンサラダ ポトフ グレープフルーツ	食パン	おなか おにぎり 牛乳	533 kcal	20.8 g	食パン オリーブ 油 油 三温糖 じゃが芋 米	牛乳 鶏肉 ウイ ンナー	レモン ミンク パプリカ サニーレ タス きゅうり コーン かぶ 人 参 えのき グレー
22 水	鮭の磯辺焼き 南瓜のそぼろ煮 けんちん汁 オレンジ	ごはん	焼きそば 牛乳	569 kcal	24.4 g	米 小麦粉 油 三温糖 片栗粉 じゃが芋 麩 こん にやく 中華めん	牛乳 鮭 豚肉 鶏肉 油揚げ 豚 肉	青のり 南瓜 玉 葱 いんげん 大 根 人参 ごぼう 椎茸 オレンジ きゃべつ もやし
23 木	豚肉の漬け焼き パリパリサラダ チキンカレー キウイフルーツ	麦ごはん	ホットケーキ 牛乳	611 kcal	25.5 g	米 大麦 三温糖 ギョウザの皮 ご ま油 じゃが芋 油 バター 小麦 粉 ホットケーキ粉	牛乳 豚肉 じゃこ 鶏肉 スキムミルク 豆腐	玉葱 人参 ひじ き きゃべつ もやし きゅうり キウイ フルーツ
24 金	白身魚の中華焼き 中華風春雨サラダ コーンスープ はっさく	ごはん	お菓子 牛乳	562 kcal	22.6 g	米 ごま油 春雨 三温糖 片栗粉	牛乳 タラ 魚肉 ソーセージ 鶏肉	長ネギ きゅうり 人参 コーン はっ さく
25 土	お子様弁当 麦茶 バナナ		お菓子 牛乳	448 kcal	13.8 g	米	牛乳	バナナ
保育園での目標エネルギー量 480kcal				保育園での目標たんぱく質量 16g~23g				
5月の保育園での予定平均エネルギー量561kcal				5月の保育園での予定平均たんぱく質量22.3g				

旬の食材

—新じゃが芋—

春から初夏にかけて出回る新じゃがいも。みずみずしく皮が薄いので皮ごと食べることが出来るのが特徴です。

ビタミンB1、ビタミンCやカリウム、ナイアシンを豊富に含みます。カリウムには塩分を排泄する働きがあるため高血圧やむくみ予防にも役立ちます。また、新じゃが芋にはレモンに匹敵するくらいのビタミンCが含まれています。

水分が多いため、腐りやすく日持ちしないので早めに食べきることをおすすめします。

緑色に変色した部分やじゃが芋の芽にはソラニンという毒素があることはよく知られています。調理をするときには、丁寧に取り除いてから使用してください。

○ は、休日です。

