



令和4年度

「5月」



3色栄養食材 ☆ 献立表



エンジェル保育園



日	曜	おやつ	未満児おやつ	赤(血や肉になる食品)	黄(力や熱になる食品)	緑(体の調子を整える食品)
2	月	コロッケ ゆかり和え ②チーズミルクフォンテ	牛乳 ごへいもち	ポーロ	チーズ ベーコン たまご	コロッケ あぶら パンこ
6	金	①マーボー春雨 切干大根の甘辛炒め ★若竹汁	牛乳 以上児 かしわもち 未満児 おにぎり	ウエハース	ひきにく みそ ぶたにく わかめ どうふ	はるさめ さとう かたくりこ ごまあぶら
7	土	五目うどん フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	コーンフレーク	ぶたにく うすあげ ぎゅうにゅう	うどん
9	月	みそバーグ ふきの煮物 青菜と厚揚げの味噌汁	牛乳 豆乳くずもち	カステラ	ひきにく どうふ ぶたにく たまご みそ うすあげ	パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら
10	火	チキンカレー スパゲティサラダ	牛乳 スコーン	せんべい	とりにく ハム	じゃがいも カレールウ スパゲティ マヨネーズ
11	水	ちくわのごまがらめ 五目ひじき ①ビーフンスープ	牛乳 お好み焼き	ビスケット	ちくわ ひじき うすあげ だいず ぶたにく	さとう ごま かたくりこ しらたき ビーフン
12	木	②グラタン きゃべつのごまマヨネーズ 麩の味噌汁	牛乳 いちごクリームサンド	クラッカー	とりにく ぎゅうにゅう チーズ カニカマ みそ	マカロニ シチュールウ パンこ ごま マヨネーズ おつゆふ
13	金	白身魚のフライ 青菜ともやしのおかかあえ ★太きゅうりのとろみスープ	牛乳 手作りゼリー	ポーロ	かれい かつおぶし ひきにく	こむぎこ パンこ あぶら かたくりこ
14	土	焼きそば フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	ウエハース	ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん
16	月	ピザチキン ツナサラダ もやしのスープ	牛乳 おふかりんとう	コーンフレーク	とりにく チーズ ツナ	マヨネーズ
17	火	①甘酢肉団子 ④もやしのナムル かきたま汁	牛乳 フライドポテト	カステラ	ミートボール たまご ツナ ささみ	さとう かたくりこ ごまあぶら
18	水	⑥ポークチャップ 春雨サラダ 大根の味噌汁	牛乳 ちぎりパン	牛乳換診のため牛乳のみ	ぶたにく だいず ハム こんぶ うすあげ みそ	さとう マヨネーズ ごまあぶら はるさめ
19	木	⑤スペイン風オムレツ 南瓜サラダ 白菜の味噌汁	牛乳 コロコロラスク	せんべい	たまご ベーコン ハム ぶたにく	マヨネーズ
20	金	ちくわチーズの磯辺揚げ ★太胡瓜としらすの酢の物 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 南瓜マフィン	ビスケット	ちくわ チーズ あおりのしらす わかめ どうふ うすあげ みそ	こむぎこ あぶら さとう
21	土	③ミートスパ フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	クラッカー	ひきにく ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう
23	月	①マーボー豆腐 ひじきサラダ わかめスープ	牛乳 手作りクッキー	ポーロ	どうふ ひきにく みそ ひじき ツな わかめ ベーコン	さとう かたくりこ ごまあぶら マヨネーズ
24	火	鮭のマヨネーズ焼き 塩昆布サラダ 豚汁	牛乳 マカロニきなこ	ウエハース	さけ ハム ぶたにく みそ	マヨネーズ さとう じゃがいも こんにやく
25	水	みそ味噌焼肉風 金時豆 かぶのスープ	牛乳 フルーツポンチ	チーズ	ぶたにく みそ きんときまめ ひきにく	ごまあぶら さとう
26	木	①五目チャーハン 鶏の唐揚げ パンサンダー ワンタンスープ	牛乳 手作りプリン(ホイップつき)	カステラ	とりにく ハム たまご ぶたにく	さとう かたくりこ あぶら はるさめ ワンタン
27	金	凝製豆腐 ★太きゅうりのそぼろあん じゃがいもの味噌汁	牛乳 ミルク蒸しパン	せんべい	どうふ ひきにく たまご わかめ みそ	あぶら さとう じゃがいも
28	土	肉うどん フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	ビスケット	ぶたにく うすあげ ぎゅうにゅう	うどん さとう
30	月	コーンフレークチキン ③ナポリタン ②コーンポタージュスープ	牛乳 ゆかりおにぎり	クラッカー	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	マヨネーズ コーンフレーク ごま スパゲティ さとう シチュールウ
31	火	③じゃがいものミートソース煮 ラーメンサラダ 小松菜のスープ	牛乳 ピザトースト	ポーロ	ひきにく ハム とりにく	じゃがいも さとう かたくりこ ちゅうかめん ごまあぶら ごま

- 都合により食材が変更になることもあります。
- 1ヶ月の平均は、エネルギー404kcal、たんぱく質16.7g、脂質15.7g、食塩2gです。
- 26日(木)は誕生会です。
- ★マークは加賀・地元野菜を使用したメニューです。
- 太字のメニューは世界の国の料理です。どこの国の料理かわかりますか？
①中国 ②フランス ③イタリア ④韓国 ⑤スペイン ⑥アメリカ



給食室から



給食を楽しく安全な時間にするために保育園では使用を控えている食材があります。ﾌﾞﾁﾄﾞﾏﾄ 乾いたﾅｯﾂや豆類 うちの卵 球形のチーズ ぶどう さくらんぼ 白玉団子 いか などです。これらの食材は誤嚥、窒息を引き起こす恐れがあるので、お弁当に入れる際もチーズはスティックに、ﾌﾞﾁﾄﾞﾏﾄやぶどうは4等分にするなどの工夫をお願いします。

