

2021年

5月献立表

服部みどり幼稚園

3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)			
憲法記念日 		みどりの日 		こどもの日 				献立名 ① ごはん(かつおふりかけ) ② 南瓜コロツケ ③ ポークビーンズ ④ ポパイソテー ⑤ 花形かまぼこ ⑥ カラーボール ⑦ みかん缶 エネルギー 404 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 8.9 g 炭水化物 67.4 g 食塩相当量 1.7 g		材料名 ① 白米 発芽玄米 ② 南瓜 ジャガ芋 鶏肉 豚肉 乳成分 ③ 玉ねぎ 卵成分 グリンピース ④ 大豆 豚肉 玉ねぎ 人参 ⑤ ほうれん草 ツナ コーン ⑥ ビーマン(赤) ツナ 乳成分 ⑦ 魚肉 卵成分 乳成分 ⑧ 魚肉 人参 玉ねぎ 乳成分 ⑨ みかん	
献立名 ① ごはん(かつおふりかけ) ② ミニドーナツコロツケ ③ インゲンソテー ④ 金平ごぼう ⑤ チーズ エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g		献立名 ① ごはん(ゆかり) ② チキンバー ③ 野菜のコンソメ煮 ④ 南瓜のそぼろ煮 ⑤ 白かぶかまぼこ ⑥ たこ焼 ⑦ パイン缶 エネルギー 439 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 69 g 食塩相当量 1.7 g		献立名 ① ごはん(さけふりかけ) ② あじの塩焼 ③ 鶏の和風ペンネ ④ 大根のみそそぼろ煮 ⑤ 高野豆腐の煮付 ⑥ さつま芋 スナックフライ ⑦ もも缶 エネルギー 401 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 8.4 g 炭水化物 64.1 g 食塩相当量 1.5 g				献立名 ① ごはん(たまごふりかけ) ② メンチカツ ③ クリームマカロニ ④ ポークウィンナー ⑤ 星型ポテト ⑥ キャベツのナムル ⑦ りんご缶 エネルギー 435 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 12.3 g 炭水化物 68.3 g 食塩相当量 0.9 g		材料名 ① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ③ マカロニ ブロッコリー 玉ねぎ コーン 鶏肉 クリーム(乳成分) ④ ウィンナー ⑤ キャベツ 人参 ごんぶ ⑥ りんご	
献立名 ① ごはん(かつおふりかけ) ② アジの南蛮漬け ③ ブロッコリーの胡麻和え ④ 杏仁豆腐 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g		献立名 ① ごはん(たまごふりかけ) ② ホロネーゼペンネ ③ チーズパイ ④ ドーナツコロツケ ⑤ カリアラワのボンスラダ ⑥ りんご(生果) エネルギー 405 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 8.3 g 炭水化物 72.7 g 食塩相当量 0.8 g		献立名 ① ごはん(ゆかり) ② 豚のしょうが焼 ③ ごまざきみカツ ④ きのこと野菜のソテー ⑤ ちくわの煮付 ⑥ ジャガもち ⑦ みかん缶 エネルギー 418 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 64.2 g 食塩相当量 1.7 g				献立名 ① ごはん(かつおふりかけ) ② ソース焼そば ③ 牛肉コロツケ ④ れんこんサラダ ⑤ 三角いりの煮付 ⑥ ミネゼリー エネルギー 407 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 9.3 g 炭水化物 69.5 g 食塩相当量 1.4 g		材料名 ① 白米 発芽玄米 ② 焼そば もやし キャベツ 豚肉 ③ ジャガ芋 牛肉 玉ねぎ 乳成分 ④ れんこん 玉ねぎ 枝豆 ⑤ 魚肉 油あげ 卵成分 ⑥ りんご みかん ⑦ ぶどう もも	
献立名 ① ごはん(かつおふりかけ) ② お好み焼き ③ ほうれん草のソテー ④ ひじき煮 ⑤ 白桃缶 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g		献立名 ① ごはん(さけふりかけ) ② 牛すき焼 ③ 小籠包 ④ 紅葉豆腐の煮付 ⑤ コイン人参の煮付 ⑥ ひじきの煮付 ⑦ パイン缶 エネルギー 426 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 12.1 g 炭水化物 66.5 g 食塩相当量 1.7 g		献立名 ① ごはん(ゆかり) ② 甘酢あん棒肉団子 ③ 鮭のマッシュポテト風 ④ きょうざ ⑤ もやしナムル ⑥ 玉ねぎ天ぷらの煮付 ⑦ りんご缶 エネルギー 401 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 8.8 g 炭水化物 66.8 g 食塩相当量 1.7 g				献立名 ① カラーライス ② オレンジゼリー エネルギー 500 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 10.0 g カルシウム 74 mg ビタミンC 25 mg		材料名 ① 白米 発芽玄米 ② キャベツ・鶏卵・小麦粉・ねぎ ③ 生姜・かつお節・とんかつソース ④ ほうれん草・コーン ⑤ ひじき・人参 ⑥ 白桃 ⑦ 白米 発芽玄米 ⑧ 牛肉 白菜 白ねぎ ふ ⑨ こんにゃく ⑩ 鶏肉 玉ねぎ ⑪ 豆腐 人参 玉ねぎ ⑫ 魚肉 卵成分 ⑬ 人参 ⑭ ひじき 人参 油あげ ⑮ パイン ⑯ 白米 発芽玄米 ⑰ 甘酢あん棒肉団子 ⑱ 鮭のマッシュポテト風 ⑲ きょうざ ⑳ もやしナムル ㉑ 玉ねぎ天ぷらの煮付 ㉒ りんご缶 ㉓ 白米 発芽玄米 ㉔ 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ㉕ ジャガ芋 コーン 人参 ㉖ グリンピース さけ ㉗ キャベツ 玉ねぎ ニラ ㉘ 豆腐 豚肉 ㉙ もやし チンゲン菜 鶏肉 ㉚ 魚肉 玉ねぎ 卵成分 ㉛ りんご	
献立名 ① ごはん(かつおふりかけ) ② 白身フライ ③ 小松菜のソテー ④ 大根サラダ ⑤ パイン缶 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g		献立名 ① ごはん(さけふりかけ) ② 牛すき焼 ③ 小籠包 ④ 紅葉豆腐の煮付 ⑤ コイン人参の煮付 ⑥ ひじきの煮付 ⑦ パイン缶 エネルギー 426 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 12.1 g 炭水化物 66.5 g 食塩相当量 1.7 g		献立名 ① ごはん(かつおふりかけ) ② 甘酢あん棒肉団子 ③ 鮭のマッシュポテト風 ④ きょうざ ⑤ もやしナムル ⑥ 玉ねぎ天ぷらの煮付 ⑦ りんご缶 エネルギー 401 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 8.8 g 炭水化物 66.8 g 食塩相当量 1.7 g				献立名 ① カラーライス ② オレンジゼリー エネルギー 500 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 10.0 g カルシウム 74 mg ビタミンC 25 mg		材料名 ① 白米 発芽玄米 ② 衣(小麦粉・パン粉)・タラ ③ 小松菜・玉葱 ④ 大根・人参・和風ドレッシング (醤油・酢・油・すり胡麻・オニオンエキス・胡麻油) ⑤ パイン ⑥ 白米 発芽玄米 ⑦ 牛肉 白菜 白ねぎ ふ ⑧ こんにゃく ⑨ 鶏肉 玉ねぎ ⑩ 豆腐 人参 玉ねぎ ⑪ 魚肉 卵成分 ⑫ 人参 ⑬ ひじき 人参 油あげ ⑭ パイン ⑮ 白米 発芽玄米 ⑯ 甘酢あん棒肉団子 ⑰ 鮭のマッシュポテト風 ⑱ きょうざ ⑲ もやしナムル ⑳ 玉ねぎ天ぷらの煮付 ㉑ りんご缶 ㉒ 白米 発芽玄米 ㉓ 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ㉔ ジャガ芋 コーン 人参 ㉕ グリンピース さけ ㉖ キャベツ 玉ねぎ ニラ ㉗ 豆腐 豚肉 ㉘ もやし チンゲン菜 鶏肉 ㉙ 魚肉 玉ねぎ 卵成分 ㉚ りんご	
<p align="center">食中毒を防ぐ3つのルール</p> <p align="center">気温も温かくなり、遠足や行楽などお外でお弁当を食べる機会が増える季節になりました。</p> <p align="center">そこで気を付けたいのが食中毒です。3つのルールに気を付けて食中毒を予防しましょう!!</p> <p align="center">1. つけない...調理前には必ず手洗い!!</p> <p align="center">2. 増やさない...調理後は低温で保存。外に持ち出す際は保冷剤などを活用!!</p> <p align="center">3. やっつける...食材はしっかりと加熱!!</p> <p align="center">＜給食業者＞ 月:ナフス南(株) 火水金:(株)万福</p>											
<p align="center">★5月...旬の食べ物★</p> <p align="center">キャベツ グリンピース</p> <p align="center">ジャガ芋 マンゴー</p> <p align="center">あじ さわら</p> <p align="center">好き嫌いをなく食べて、元気な体を作りましょう!!</p>											

※魚に関しましては、噛み砕ける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は場合により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。