



2021年 5月

5月 献立表



東能代幼稚園・保育園

		月	火	水	木	金	土	
1週 6週	11:30	31 ご飯・みそ汁 サーモン照り焼き 切干煮 ブロッコリーパプリカ フルーツ パナナ					1 ぶりかけご飯・みそ汁 しゅうまい 春雨煮 ブロッコリー和え フルーツ 黄桃缶	丈夫な体をつくる 体に必要な栄養素 ①脳に必要な栄養素 脳の発達のためには脂肪の多い魚に多く含まれているDHAがおすすめです。学習能力や記憶力をアップさせます。また、脳をしっかり働かせるためには、脳の唯一のエネルギーとなる炭水化物などの糖質（穀類いも、果物）が必要です。 ②目に必要な栄養素 DHAが目の機能をアップさせ、ビタミンAには視力の低下を防ぐ働きがあります。また、ビタミンAには口や鼻、のどなどの粘膜を丈夫にし、風邪を防ぐ効果もあります。 ◎DHAの多い食品 まぐろ・鮭・鯛・さばさんま・あじ・ぶりうなぎの蒲焼きなど ◎ビタミンAの多い食品 レバー類・南瓜・人参ほうれん草・小松菜・卵黄ちんげん菜・ブロッコリー牛乳・チーズ・バターうなぎの蒲焼きなど
	3:30	ずんだサンド お茶					お菓子 牛乳	
2週	11:30	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 中華ご飯・若竹汁 白身フライ 高野ひじき煮 コールスローサラダ フルーツ いちご	7 ご飯・みそ汁 ポークソテー ほうれん草揚げ入り たらこポテト フルーツ キウイ	8 ごはん・みそ汁 スタミナ焼肉 枝豆たまご わかめトマト フルーツ みかん缶	
	3:30				ゼリー お茶	こしあんぱん 牛乳	お菓子 牛乳	
3週	11:30	10 ご飯・オニオンスープ 松風焼き 焼き豚ビーフン キャベツカニカマ和え フルーツ パナナ	11 ご飯・鶏汁 さばのみそ焼き すき豚煮 春雨サラダ フルーツ みかん缶	12 ご飯 チキンカレー ツナたまご トマト胡瓜 フルーツ キウイ	13 ご飯・スープ 回鍋肉 がんもどきの煮つけ ほうれん草めかぶ フルーツ オレンジ	14 ぶりかけご飯・みそ汁 メンチカツ 三色きんぴら スイートさつま フルーツ パナナ	15 ご飯・みそ汁 鶏もも照り焼き ポテトサラダ ブロッコリー和え フルーツ 黄桃缶	
	3:30	お菓子 お茶	お菓子 牛乳	お菓子 お茶	プリン お茶	お菓子 お茶	お菓子 牛乳	
4週	11:30	17 ご飯・みそ汁 鶏肉りんご焼き 厚揚げの煮物 シルバーサラダ フルーツ パナナ	18 混ぜ込みご飯・みそ汁 ハンバーグ ビーフン ミックスブロッコリー フルーツ キウイ	19 ご飯・みそ汁 赤魚焼き 炒り鳥 パプリカほうれん草 フルーツ オレンジ	20 ごはん・スープ 豚肉パン粉焼き アスパラたまご キャベツコーン フルーツ パナナ	21 ご飯・みそ汁 親子煮 ジャーマンポテト しらすトマト フルーツ キウイ	22 ご飯・みそ汁 豚肉ねぎ焼き 大根きのこ煮 ナムル フルーツ パイン缶	
	3:30	ホットドック 牛乳	お菓子 牛乳	大学いも 牛乳	ドーナツ 牛乳	ワッフル お茶	お菓子 牛乳	
5週	11:30	24 ご飯・スープ 鶏肉西京焼き ナポリタン キャベツしめじ和え フルーツ パナナ	25 ご飯・みそ汁 ひれかつ きのこころ玉 ツナほうれん草 フルーツ キウイ	26 バターロール シチュー ごま肉団子 パプリカブロッコリー フルーツ オレンジ	27 ご飯・中華スープ ほっけみりん焼き 筑前煮 かぼちゃレーズン フルーツ パナナ	28 肉うどん ナゲット キャベツごま和え フルーツ キウイ	29 ご飯・スープ タンドリーチキン 高野豆腐煮 大根サラダ フルーツ 黄桃缶	
	3:30	ヨーグルト お茶	お菓子 牛乳	お菓子 りんごジュース	チーズドック カルピス	お菓子 お茶	お菓子 牛乳	

※5月31日は左上です