

# 5月の南犬立

| 日曜日    | 栄養価 (幼児) |        |      | 献立名<br>(主食・副食)  | 材料名と働き ( ) は未満児 《》 は幼児                          |  |   | 未満児<br>朝のおやつ    | 午後のおやつ                                 |
|--------|----------|--------|------|---|---|--|---|-----------------|--|
|        | 総 cal    | たんぱく g | 塩分 g |   | 赤の食品<br>血や肉になる                                  | 黄色の食品<br>熱や力になる                              | 緑の食品<br>体の調子を整える  |                 |  |
| 10月24日 | 485      | 16     | 2    | ごはん<br>やさいたっぷりひきにくかかれー<br>とんどきゅうりのちゅうかさらだ<br>ぼなな          | 豚肉ひき肉<br>ヨーグルト<br>鶏ささみ (牛乳)<br>わかめ              | 米 砂糖<br>油 ごま油<br>じゃがいも                       | (いちご) 玉葱<br>アスパラ 人参<br>トマト きゅうり 白桃缶<br>なす レタス パナナ       | 牛乳<br>いちご       | むぎちゃ<br>ふる一つ<br>よーぐると                  |
| 11月25日 | 548      | 23     | 2    | わかめごはん<br>しろみさかなのふらい<br>ほうれんそうのきのこあえ<br>とんじる おれんじ         | 白身魚 卵<br>かつお節 豚肉<br>ゼラチン 牛乳<br>わかめ 生クリーム        | 小麦粉 パン粉<br>油 じゃがいも<br>米 砂糖                   | (バナナ) ほうれん草<br>しめじ 人参 大根<br>長葱 《牛蒡》<br>オレンジ             | 牛乳<br>バナナ       | むぎちゃ<br>ぎゅうにゅうぶいん                      |
| 12月26日 | 558      | 25     | 2.8  | 長崎県<br>ちゃんぽん<br>ひじきいりあつやきたまご<br>きゅうりとわかめのすのもの<br>ぐれーぶふる一つ | 牛乳 《むきエビ》<br>なると 豚肉 ひじき<br>鶏ひき肉 卵<br>カニかまぼこ わかめ | 蒸し中華麺<br>ごま油 油<br>片栗粉 砂糖                     | (オレンジ)<br>白菜 人参 もやし<br>長葱 玉葱 きゅうり<br>さくらげ グレープフルーツ      | 牛乳<br>オレンジ      | 12…ぎゅうにゅう<br>おかし<br>26…むぎちゃ<br>たきこみごはん |
| 13月27日 | 639      | 34     | 1.8  | ごはん<br>やきさかな(しゃけ)<br>なっとう<br>みぞしる ぼなな                     | 牛乳 鮭 青のり<br>ひきわり納豆<br>煮干し ウィンナー<br>じゃこ 塩昆布 卵    | 米<br>パイシート                                   | (オレンジ)<br>キャベツ<br>もやし 人参<br>バナナ                         | 牛乳<br>オレンジ      | ぎゅうにゅう<br>13…ういんなー<br>ろーる<br>27…ぼてともち  |
| 14月28日 | 522      | 21     | 1.4  | さんどいっち<br>たんどーちきん<br>そらまめのほくほくさらだ<br>おれんじ                 | 牛乳 ひじき<br>鶏もも肉<br>卵 ヨーグルト                       | バターロール<br>じゃがいも<br>マヨネーズ 米粉<br>黒砂糖 ベーキングパウダー | (バナナ) 玉葱 人参<br>そら豆 コーン<br>生姜 きゅうり<br>オレンジ               | 牛乳<br>バナナ       | ぎゅうにゅう<br>14…ひじきくつきー<br>28…おかし         |
| 15月29日 | 473      | 17     | 1.7  | てんしんはん<br>はくさいとだんごのすーぶ<br>ぼなな                             | 牛乳 卵<br>カニかまぼこ<br>春雨 豚ひき肉<br>ゼラチン               | 米 砂糖<br>片栗粉<br>パン粉                           | 長葱 白菜 春菊<br>(グレープフルーツ)<br>玉葱 生姜 パナナ<br>りんごジュース          | 牛乳<br>グレープ フルーツ | ぎゅうにゅう<br>おれんじぜいー                      |
| 3月17日  | 567      | 18     | 2.4  | はやしらいす<br>ぐりーんさらだ<br>ちーず<br>ぐれーぶふる一つ                      | 豚肉 牛乳<br>チーズ<br>ヨーグルト                           | 米 じゃが芋<br>油 砂糖<br>オリーブオイル                    | 玉葱 人参 トマト<br>レタス きゅうり<br>GF (いちご)<br>キャベツ ブロッコリー        | 牛乳<br>いちご       | むぎちゃ<br>すとろべいー<br>よーぐると                |
| 4月18日  | 513      | 22     | 2.1  | ごはん<br>さかなのまよねーずやき<br>こうやとうふのふわふわに<br>みぞしる おれんじ           | 牛乳 カレイ<br>高野豆腐<br>卵 煮干し                         | 小麦粉 砂糖<br>米 片栗粉<br>じゃが芋 油<br>マヨネーズ           | (バナナ) 玉葱 人参<br>コーン ピーマン 長葱<br>椎茸 三つ葉 大根<br>小松菜 オレンジ     | 牛乳<br>バナナ       | ぎゅうにゅう<br>ぼてともち                        |
| 5月19日  | 579      | 23     | 1.8  | みーとぼすた<br>あすばらじゃーまんぼてと<br>かきたまじる<br>ぼなな                   | (牛乳) 豚ひき肉<br>ベーコン 卵<br>煮干し 鮭                    | スパゲッティ<br>油 じゃがいも<br>米                       | (オレンジ) 玉葱<br>人参 しめじ<br>にんにく アスパラ<br>ピーマン 小松菜 パナナ        | 牛乳<br>オレンジ      | むぎちゃ<br>おにぎり                           |
| 6月20日  | 566      | 23     | 2.1  | ごはん<br>やきにく<br>キャベツさらだ<br>みぞしる いちご                        | 牛乳 豚肉<br>ツナ缶 煮干し<br>木綿豆腐 卵<br>わかめ               | 米 油 砂糖<br>マヨネーズ<br>パイ生地                      | (バナナ) 人参 南瓜<br>ピーマン 玉葱 長葱<br>にんにく キャベツ<br>きゅうり いちご      | 牛乳<br>バナナ       | ぎゅうにゅう<br>6…かぶとばい<br>20…とうふ<br>どーなつ    |
| 7月21日  | 548      | 19     | 2    | こっぺはん<br>ほうれんそうぐらたん<br>だいこんさらだ<br>やさいすーぶ ぐれーぶふる一つ         | 牛乳<br>鶏もも肉<br>チーズ<br>かつお節                       | コッペパン<br>さつまいも 油<br>小麦粉 バター<br>麩 グラニュー糖      | (オレンジ) ほうれん草<br>玉葱 きゅうり 人参<br>大根 キャベツ<br>ブロッコリー セロリー GF | 牛乳<br>オレンジ      | ぎゅうにゅう<br>ふのらすく                        |
| 8月22日  | 555      | 18     | 2.6  | びびんぼうまぜごはん<br>わかめすーぶ<br>ぼなな                               | 牛乳 豚ひき肉<br>海苔 わかめ                               | 米 砂糖<br>ごま油                                  | (オレンジ)<br>人参 だいずもやし<br>ほうれん草<br>長葱 パナナ                  | 牛乳<br>オレンジ      | ぎゅうにゅう<br>おかし                          |

## 長崎ちゃんぽん

今月は長崎県の名物、長崎ちゃんぽんを入れました。〈ちゃんぽん〉とは方言で「いろいろな食材を混ぜる」という意味があるそうです。

