




令和2年度 5月献立予定表

☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	金	○ナポリタン(スパゲッティ・ウインナー・人参・ピーマン・玉葱・ケチャップ) ○コンソメスープ(じゃがいも・人参) ○豚の甘辛炒め(豚肉・キャベツ・もやし・パプリカ) ○オレング	牛乳 フルーツカクテル (グレープフルーツ・オレンジ・バナナ・レズン)	1杯 - 585 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.2 g 食塩相当 2.5 g
2	土	○肉うどん(うどん・豚肉・人参・キャベツ・長葱) ○さつま揚げと里芋の煮物(さつま揚げ・里芋・人参・グリーンピース) ○チーズ ○バナナ	牛乳 おせんべい	1杯 - 577 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当 2.8 g
7	木	○和風カレーライス(米・豚肉・人参・玉葱・里芋・カレールー) ○野菜スープ(玉葱・コーン) ○切干大根の煮物(切干大根・人参・油揚げ) ○バナナ	お茶 ビーフソテー (ビーフ・豚挽肉・人参・ピーマン・玉葱・桜えび)	1杯 - 581 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.7 g 食塩相当 2.4 g
8	金	○ごはん・手作りのふりかけ(かつお節・かぶの葉・ごま・青のり) ○味噌汁(かぶ・万能ねぎ・しめじ) ○ひじきサラダ(ひじき・小松菜・人参・マヨドレ) ○さわらの香味焼き(さわら・長葱) ○清見オレンジ ○かぼちゃのいとし煮(かぼちゃ・甘納豆)	牛乳 いもち (じゃがいも・チーズ)	1杯 - 530 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 15.7 g 食塩相当 2.2 g
9	土	○コーンピラフ(米・豚挽肉・人参・玉葱・コーン) ○野菜スープ(人参・玉葱) ○キャベツサラダ(キャベツ・きゅうり) ○チーズ ○バナナ	お茶 塩昆布とツナのおにぎり (米・塩昆布・ツナ・ごま)	1杯 - 537 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 5.0 g 食塩相当 0.6 g
11	月	○ごはん ○3色サラダ(人参・もやし・きゅうり・ごま) ○味噌汁(かんぴょう・厚揚げ) ○グレープフルーツ ○鶏の甘酢あんかけ(鶏肉・玉葱・ケチャップ・中濃ソース) ○ほうれん草のソテー(ほうれん草・パプリカ・しめじ)	牛乳 レーズンクッキー (小麦粉・バター・スキムミルク・レーズン・牛乳)	1杯 - 546 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.0 g 食塩相当 1.8 g
12	火	○ブルコギ丼(米・豚肉・春雨・人参・ニラ・菊・玉葱・にんにく) ○青菜のスープ(チンゲン菜・コーン) ○棒棒鶏サラダ(鶏ささみ・きゅうり・もやし・ごま) ○バナナ	牛乳 ほうれん草まんじゅう (小麦粉・ほうれん草・あんこ)	1杯 - 659 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.9 g 食塩相当 1.2 g
13	水	○ごはん ○キャベツのさっぱり和え(キャベツ・パプリカ・もやし) ○味噌汁(小松菜・なめこ) ○グレープフルーツ ○白身魚の照り焼き(メルルーサ) ○五目煮(大豆・人参・椎茸・こんにゃく・昆布)	牛乳 豆乳ゼリー (豆乳・アガー・黒糖・きな粉)	1杯 - 456 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 10.4 g 食塩相当 2.3 g
14	木	○ごはん ○清見オレンジ ○野菜スープ(白菜・人参) ○レバーのBBQソース(豚レバー・人参・玉葱・ピーマン・パプリカ・中濃ソース・ケチャップ) ○ポテトサラダ(じゃがいも・もろこし・コーン・マヨドレ)	牛乳 抹茶スコーン (小麦粉・抹茶・甘納豆・牛乳)	1杯 - 602 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.6 g 食塩相当 1.0 g
15	金	○和風スパゲッティ(スパゲッティ・鶏肉・人参・玉葱・しめじ・ほうれん草) ○すまし汁(えのき・わかめ) ○春キャベツのおかか和え(キャベツ・もやし・おかか) ○オレング	お茶 おひさまごぼん (米・豚挽肉・人参・たくあん)	1杯 - 550 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 6.8 g 食塩相当 2.7 g
16	土	○ちゃんぽん風うどん(うどん・豚肉・もやし・人参・玉葱・白菜・きくらげ・豆乳) ○じゃがいもソテー(じゃがいも・小松菜・玉葱・ウインナー) ○チーズ ○バナナ	お茶 カルジウムおにぎり (米・小松菜・しらす・おかか)	1杯 - 626 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.5 g 食塩相当 1.3 g
18	月	○ごはん ○酔の物(わかめ・きゅうり・みかん缶) ○味噌汁(ほうれん草・かぶ) ○グレープフルーツ ○鶏の生姜焼き(鶏肉・玉葱・生姜) ○がんもどきの煮物(がんもどき・人参・いんげん)	牛乳 ごまクッキー (小麦粉・バター・スキムミルク・ごま・牛乳)	1杯 - 602 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.5 g 食塩相当 2.1 g
19	火	○ごはん ○切り干し大根サラダ(切り干し大根・人参・きゅうり) ○すまし汁(人参・かまぼこ・三つ葉) ○キウイフルーツ ○カレイのごま照り焼き(カレイ・長葱・ごま) ○さつまいもの豆乳煮(さつまいも・豆乳)	牛乳 桃ジュガートーフト (食パン・バター・スキムミルク・桃)	1杯 - 575 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 12.8 g 食塩相当 2.2 g
20	水	○ジャージャーうどん(うどん・豚挽肉・人参・ナス・長葱・しめじ・ニラ) ○中華スープ(チンゲン菜・エリンギ) ○フロッキーのサラダ(フロッキー・パプリカ・もやし) ○バナナ	牛乳 アップルドーナツ (小麦粉・卵・牛乳・りんご・レーズン・シナモン)	1杯 - 466 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 13.3 g 食塩相当 2.5 g
21	木	○ごはん・手作りのふりかけ(ちりめんじゃこ・ごま・青のり) ○味噌汁(長葱・絹さや・わかめ) ○ごぼうサラダ(ごぼう・人参・きゅうり・マヨドレ) ○豚のりんごソース焼き(豚肉・玉葱・りんご) ○オレング ○ひじきの煮物(ひじき・人参・グリーンピース)	牛乳 カレーウインナーまん (小麦粉・ウインナー・カレー粉)	1杯 - 563 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.9 g 食塩相当 2.3 g



22	金	<ul style="list-style-type: none"> ☆苜ごはん(米・筍・人参・油揚げ・絹さや) ☆味噌汁(大根・長葱・花麩) ☆鯉のぼりハンバーグ(鶏レバー・豚挽肉・ひじき・玉葱・人参・パン粉・ケチャップ) 	<ul style="list-style-type: none"> ☆いちご 		牛乳	IUP - 620 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 16.2 g	食塩相当 2.0 g
誕生会		<ul style="list-style-type: none"> ☆ほうれん草の海苔和え(ほうれん草・もやし・パプリカ・海苔) 			パンブディング (ぶどうパン・卵・牛乳・黄桃・粉糖)				
23	土	<ul style="list-style-type: none"> ○じゃこチャーハン(米・じゃこ・長葱・人参・グリーンピース) ○わかめスープ(わかめ・椎茸・玉葱) ○豚のコンソメ炒め(豚肉・玉葱・人参) ○バナナ 			牛乳	IUP - 634 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 20.3 g	食塩相当 1.0 g
					ジャムマフィン (小麦粉・マーマレードジャム・スキムミルク・豆乳)				
25	月	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁(長葱・豆腐) ○鮭のコーンマヨ焼き(鮭・コーン・マヨドレ) ○アスパラのソテー(アスパラ・ベーコン・しめじ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○小松菜のごま和え(小松菜・人参・ひじき・ごま) ○グレープフルーツ 		牛乳	IUP - 529 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 15.6 g	食塩相当 2.0 g
					チーズホットク (小麦粉・白玉粉・チーズ)				
26	火	<ul style="list-style-type: none"> ○栄養納豆ごはん(米・納豆・人参・小松菜・じゃこ・ごま・青のり・チーズ) ○味噌汁(切干大根・なす) ○鶏のさっぱり煮(鶏肉・人参・いんげん) ○かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・マヨドレ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○キウイフルーツ 		牛乳	IUP - 548 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 13.5 g	食塩相当 1.8 g
					人参マフィン (小麦粉・人参・牛乳)				
27	水	<ul style="list-style-type: none"> ○酸辣湯うどん(うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし) ○鶏レバーと里芋の煮物(鶏レバー・里芋・玉葱) ○スナックエンドウのおかか和え(スナックエンドウ・もやし・コーン・おかか) ○バナナ 			お茶	IUP - 565 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 11.9 g	食塩相当 1.6 g
					エビピラフ (米・エビ・玉葱・コーン・グリーンピース)				
28	木	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○すまし汁(わかめ・人参・麩) ○サバの味噌煮(サバ・生姜) ○れんこんぎんぴら(れんこん・人参・万能ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○キャベツの塩昆布和え(キャベツ・きゅうり・塩昆布) ○グレープフルーツ 		牛乳	IUP - 545 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 15.7 g	食塩相当 2.1 g
					ボンデケーキ (じゃがいも・米粉・チーズ)				
29	金	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁(ほうれん草・玉葱) ○鶏のカレー焼き(鶏肉・カレー粉) ○じゃがいものそぼろ煮(じゃがいも・鶏挽肉・人参) 	<ul style="list-style-type: none"> ○大豆サラダ(大豆・人参・きゅうり) ○オレンジ 		牛乳	IUP - 582 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 16.2 g	食塩相当 2.5 g
					揚げパン (コッパン・きな粉)				
30	土	<ul style="list-style-type: none"> ○炊き込みご飯(米・鶏肉・人参・えのき・グリーンピース) ○野菜スープ(白菜・玉葱・椎茸) ○豚だれこん(豚肉・大根・人参) ○チーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ○バナナ 		牛乳	IUP - 565 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 16.7 g	食塩相当 1.2 g
					いちご蒸しパン (小麦粉・いちごジャム・スキムミルク・豆乳)				



キャベツ

★春キャベツと冬キャベツの味の違い★

春キャベツはみずみずしいのが特徴です。

一方、冬キャベツは甘みがあります。加熱すると甘みは強まります。

★キャベツの旬と産地★

春キャベツは3月から5月ごろが旬です。主な産地は千葉、愛知、神奈川、茨城などです。

冬キャベツは通年で回りますが、旬は1月から3月です。主な産地は千葉、愛知などです。

★春キャベツと冬キャベツのよく合う料理★

春キャベツは葉が柔らかく、みずみずしいので生食に向いています。サラダや汁の具などに使います。そのままちぎってマヨネーズやみそをつけて食べてもおいしいです。

冬キャベツは葉は固めて煮崩れしにくいのでロールキャベツや煮物料理、炒め物などに合います。

春キャベツのおかか和え



<材料>子ども4人分

・春キャベツ 120g ・もやし 40g ・かつお節 適量 ・ポン酢 15g

<作り方>

①キャベツは大きめのザク切り。

②鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させてから、キャベツ、もやしを約1分間茹でてザルにあげ、粗熱がと取れたら、軽く絞る。

③ボウルに茹でてたキャベツ、もやし、かつお節、ポン酢を入れて軽く混ぜ合わせたら完成。

キャベツを電子レンジで加熱する場合は、電子レンジにかける時間を短めにするのがポイントです！