

5月 給食献立表

令和5年		中期				
日	曜	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる (その他の食品)
1	月	おかゆ 白身煮 スープ ミルク	ミルク	またら・粉ミルク	米・麩	にんじん・たまねぎ 昆布だし
2	火	おかゆ 豆腐煮 スープ ミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	たまねぎ・にんじん 昆布だし
3	水	憲法記念日 (休園日)				
4	木	みどりの日 (休園日)				
5	金	こどもの日 (休園日)				
6	土	おかゆ 野菜煮 スープ ミルク	ミルク	鶏ミンチ・粉ミルク	米	たまねぎ・にんじん 昆布だし
8	月	おかゆ 白身煮 スープ ミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	はくさい・たまねぎ・にんじん 昆布だし
9	火	おかゆ 野菜煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米・じゃがいも	キャベツ・にんじん・たまねぎ 昆布だし
10	水	おかゆ さつま煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米・さつま芋	たまねぎ・キャベツ・にんじん 昆布だし
11	木	おかゆ 白身煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・キャベツ 昆布だし
12	金	おかゆ 白身煮 スープ ミルク	ミルク	またら・ソフト豆腐 粉ミルク	米	にんじん・たまねぎ 昆布だし
13	土	おかゆ 野菜煮 スープ ミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	たまねぎ・にんじん 昆布だし
15	月	おかゆ 野菜煮 スープ ミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん 昆布だし
16	火	おかゆ 豆腐煮 スープ ミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	キャベツ・たまねぎ・にんじん 昆布だし
17	水	おかゆ 野菜煮 スープ ミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	キャベツ・にんじん・たまねぎ 昆布だし
18	木	おかゆ 白身煮 スープ ミルク	ミルク	またら・粉ミルク	米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ 昆布だし
19	金	おかゆ じゃが煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米・じゃがいも	たまねぎ・キャベツ・にんじん 昆布だし
20	土	おかゆ 鶏ミンチ煮 スープ ミルク	ミルク	鶏ひき肉・粉ミルク	米	たまねぎ・にんじん 昆布だし
22	月	おかゆ 白身煮 スープ ミルク	ミルク	またら・粉ミルク	米	たまねぎ・キャベツ・にんじん 昆布だし
23	火	おかゆ 白身煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米	はくさい・たまねぎ・にんじん 昆布だし
24	水	おかゆ かぼちゃ煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米	西洋かぼちゃ・たまねぎ ほうれんそう・にんじん 昆布だし
25	木	おかゆ 豆腐煮 スープ ミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	にんじん・キャベツ 昆布だし
26	金	おかゆ 野菜煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米	たまねぎ・にんじん 西洋かぼちゃ 昆布だし
27	土	おかゆ 鶏ミンチ煮 スープ ミルク	ミルク	鶏ミンチ・粉ミルク	米	にんじん・たまねぎ 昆布だし
29	月	おかゆ 白身煮 スープ ミルク	ミルク	またら・粉ミルク	米	にんじん・キャベツ・たまねぎ 昆布だし
30	火	おかゆ さつま煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米・さつま芋	にんじん・はくさい・たまねぎ 昆布だし
31	水	おかゆ 豆腐煮 スープ ミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	はくさい・たまねぎ・にんじん 昆布だし

・材料入替の都合により変更する場合があります。

5月 給食献立表

令和5年		後・完了期				
日	曜	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる (その他の食品)
1	月	ごはん たらの塩焼き おじき みそ汁	みたら・団子 牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	またら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・乾燥ひきき・車麩 白身粉・上新粉・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・乾いたけ グリンピース・カットわかめ 漬物・塩麹 こいくちしょうゆ 煮干しだし かつお・昆布だし
2	火	ごはん ミンチ・ピロース きゅうりの浅漬け スープ	りん・ごう 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ・ソフト豆腐 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車麩・かたく粉 顆粒コンソメ・冷凍コン ホットケーキミックス 牛肉(完了)	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生いたけ・きゅうり・りんご こいくちしょうゆ・食塩 昆布だし
3	水	憲法記念日 (休園日)				
4	木	みどりの日 (休園日)				
5	金	こどもの日 (休園日)				
6	土	ピラフ スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・青ピーマン エリンギ・カットわかめ 長塩・番茶
8	月	ごはん 煮込み ゆかり和え みそ汁	またら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	自然素材のお菓子 牛乳(完了) みそ汁	米・車麩 自然素材のお菓子	しょうが・はくさい・きゅうり にんじん・キャベツ たまねぎ こいくちしょうゆ・漬物 煮干しだし
9	火	カレーライス	きな粉クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期)・きな粉 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・じゃがいも 顆粒コンソメ・調合油 ホットケーキミックス 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん・おなしめし キャベツ・きゅうり・あかぬ グリンピース ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢 煮干しだし
10	水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き(完了) 鶏ミンチのごま味噌焼き(後期)	鶏もも(完了) 小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 鶏ミンチ(後期) みそ汁	米・白味噌・車麩・すりこ ごま・さつま芋	こいくちしょうゆ・漬物 煮干しだし
11	木	丸パン(完了) ごはん(後期) ポトフ 春雨サラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	米・じゃがいも 顆粒コンソメ・大豆寒天 マヨネーズ 自然素材のお菓子 米(後期) 丸パン(完了)	長塩・穀物酢・番茶 フレッシュ・キャベツ・きゅうり りんご
12	金	豆ごはん(お誕生 会のお祝い) きゅうりのおかか和え みそ汁	小豆ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	またら・かつお節 ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・かたく粉・車麩 調合油 ホットケーキミックス ゆで小豆パウダ	ぎやえんどう・にんじん しりしり・きゅうり・たまねぎ 漬物・こいくちしょうゆ 煮干しだし
13	土	豆腐丼 みそ汁	ソフト豆腐 淡色辛みそ 鶏ミンチ(後期・完了)	自然素材のお菓子 お茶	米・車麩 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん こいくちしょうゆ・漬物 かつお・昆布だし
15	月	ごはん たらの照り焼き きゅうりの煮物 すまし汁	ヨーヨー 牛乳(完了) ミルク(後期)	またら 鶏ミンチ(完了) 粉ミルク(後期)	米・車麩 冷凍のソテー・ス・薄力粉 調合油・冷凍コーン	しょうが・切干だいこん にんじん・乾いたけ ほうれんそう・たまねぎ かつお・昆布だし
16	火	ごはん 豚大根の煮物(完了) 鶏ミンチと大根の煮物 (後期) 青菜のごま和え	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(完了) 粉ミルク(後期)	米・冷凍いんげん・車麩 いりこ・車麩 自然素材のお菓子	大根・にんじん・ごま キャベツ・りんご 漬物・こいくちしょうゆ かつお・昆布だし
17	水	ごはん 麻婆豆腐 和え汁	パンケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 鶏ミンチ(後期) 普通牛乳(完了) ミルク(後期)	米・軟豆腐 冷凍のソテー・ス・ごま油 カットわかめ・えのきたけ パン・アプルブル	たまねぎ・にんじん・生いたけ ほうれんそう・キャベツ・きゅうり カットわかめ・えのきたけ パン・アプルブル
18	木	ごはん たらの味噌焼き 酢の物 みそ汁	みかんゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	またら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・車麩 じゃがいも	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ みかん缶 漬物・こいくちしょうゆ 食塩 煮干しだし
19	金	カレー・ロール(完了) ごはん(後期) 牛肉のトマト煮込み(完 了) 鶏ミンチのトマト煮込み (後期) ツナサラダ 煮りんご	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期) 鶏ミンチ(後期) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	パン・ロールパン(完了) じゃがいも 顆粒コンソメ・マヨネーズ 自然素材のお菓子 米(後期) 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん・おなしめし ほうれんそう・キャベツ・きゅうり キャベツ・りんご 漬物・こいくちしょうゆ 食塩 番茶
20	土	中華風おこわ スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・車麩・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	にんじん・乾いたけ・しょうが カットわかめ・たまねぎ 自然素材のお菓子
22	月	ごはん たらのカレー風味焼き みそ汁	蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	またら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車麩・白味噌 冷凍コーン・マヨネーズ じゃがいも	しょうが・カレー粉・穀物酢 たまねぎ・おなしめし 漬物・こいくちしょうゆ 食塩 煮干しだし
23	火	牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期) みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・牛肉(完了)・車麩 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・乾いたけ はくさい・カットわかめ おなしめし
24	水	ごはん なすと豚肉の味噌炒め (完了) なすと鶏ミンチの味噌炒め ナムル	フルーツ寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期) ナムル	米・ごま油・車麩・いりこ 寒天	なす・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・りんご・ごま キャベツ・きゅうり パン・アプルブル・もも缶 みかん缶 寒天
25	木	ごはん たらの味噌焼き おじき みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	またら・ソフト豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・乾燥ひきき・冷凍コーン 車麩・ごま油 自然素材のお菓子	あおのり・きゅうり・キャベツ にんじん・カットわかめ 漬物酢・煮干しだし
26	金	ドッグパン(完了) ごはん(後期) 貝たぐさスープ 春雨サラダ 種なしブルーベリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	ひきおにぎり お茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 粉ミルク(後期)	米・車麩 普通はるさめ・車麩・ごま油 乾燥ひきき ドッグパン(完了) 米(後期・完了)	西洋かぼちゃ・にんじん たまねぎ・大根・おなしめし ブロッコリー・きゅうり 種なしブルーベリー
27	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・顆粒コンソメ 冷凍コーン 自然素材のお菓子	たまねぎ・生いたけ・にんじん 青ピーマン・きゅうり 漬物・こいくちしょうゆ 食塩 番茶
29	月	ごはん たらのマヨドレ焼き みそ汁	蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	またら・かつお節 淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・マヨドレ・車麩・麩 薄力粉・調合油	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ
30	火	ごはん 豚肉の生姜焼き(完了) 鶏ミンチの生姜焼き(後 期) ゆかり和え	抹茶小豆ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・冷凍いんげん・いりこ 車麩・さつま芋 ホットケーキミックス ゆで小豆パウダ	たまねぎ・にんじん・生いたけ りんご・しょうが・はくさい りんご・きゅうり・ゆかり カットわかめ
31	水	ごはん すき焼き風煮(完了) 鶏ミンチ風煮(後期) 酢の物 みそ汁	きなこ団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・車麩・じゃがいも 白身粉・上新粉 牛肉(完了)	はくさい・にんじん・たまねぎ きゅうり・りんご・ごま 漬物・こいくちしょうゆ 煮干しだし かつお・昆布だし 煮干しだし

☆今月の平均給食栄養量☆									
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
423 kcal	17.6 g	11.8 g	62.1 g	186 mg	1.9 mg	175 μg	0.36 mg	0.29 mg	24 mg
									1.4 g

・材料入替の都合により変更する場合があります。
 ・牛乳は100～150ccを飲んでいただきます。
 ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
 ・B.P.とはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。