

5月 給食献立表

令和5年

幼児

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 鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁	みたらし団子 牛乳	鮭・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・乾燥ひじき・車糖・麩 白玉粉・上新粉・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・カットわかめ	清酒・食塩・煮干しだし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・本みりん かつお・昆布だし
2	火	ごはん チンジャオロース きゅうりの浅漬け 中華スープ	りんごケーキ 牛乳	赤色甘みそ・ソフト豆腐 普通牛乳	米・牛肉・かたくり粉・車糖 顆粒コンソメ・冷凍コーン 顆粒鶏ガラ ホットケーキミックス	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ・たけのこ水煮 きゅうり・りんご	本みりん 食塩・昆布茶 こいくちしょうゆ
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	鶏もも	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	食塩・番茶
8	月	ごはん 煮魚 ゆかり和え みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳	あかうお・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖 自然素材のお菓子	しょうが・はくさい・きゅうり にんじん・ゆかりふりかけ たまねぎ・葉ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 本みりん・煮干しだし
9	火	カレーライス サラダ	きな粉クッキー 牛乳	鶏卵・きな粉・普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 薄力粉・ブイヨン・調合油 上新粉・車糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャバツ・きゅうり・みかん缶	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢 ベーキングパウダー
10	水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き きざみのり和え みそ汁	小豆寒天 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ こしあん・普通牛乳	米・白味噌・車糖・すりごま さつまいも	キャバツ・りよくとうもやし にんじん・キザミソリ たまねぎ・ぶなしめじ・寒天	こいくちしょうゆ・清酒 本みりん・煮干しだし
11	木	丸パン ポトフ 大豆サラダ 果物 牛乳	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも・普通牛乳	丸パン・じゃがいも 顆粒コンソメ・大豆水煮 マヨドレ 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・キャバツ きゅうり・バナナ	食塩・穀物酢・番茶
12	金	豆ごはん 魚の蒲焼き きゅうりのおかか和え みそ汁	小豆ケーキ 牛乳	あかうお・かつお節 ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・かたくり粉・車糖 調合油 ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	さやえんどう・にんじん りしり昆布・きゅうり・たまねぎ 葉ねぎ	食塩・こいくちしょうゆ 本みりん・煮干しだし
13	土	きつね丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	油揚げ・豚もも 淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ	こいくちしょうゆ・煮干しだし うすくちしょうゆ・番茶 かつお・昆布だし
15	月	ごはん たらの照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁	コーン蒸しパン 牛乳	まだら・油揚げ 普通牛乳	米・車糖 冷凍グリーンピース・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・乾しいたけ ほうれんそう・たまねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・うすくちしょうゆ 食塩・ベーキングパウダー かつお・昆布だし
16	火	ごはん 豚大根の煮物 青菜のごま和え みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳	豚もも・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・板こんにやく 冷凍いんげん・車糖 いりごま・麩 自然素材のお菓子	大根・にんじん・ごまつな キャバツ・りよくとうもやし	清酒・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
17	水	ごはん 麻婆豆腐 和え物 スープ	パインケーキ 牛乳	赤色甘みそ・普通牛乳	米・合挽ミンチ・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 かたくり粉 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・キャバツ・きゅうり カットわかめ・えのきたけ パインアップル缶	本みりん・こいくちしょうゆ 清酒・うすくちしょうゆ 食塩
18	木	ごはん さばの味噌焼き 酢の物 みそ汁	みかんゼリー 牛乳	さば・淡色辛みそ 普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 車糖・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・葉ねぎ みかん缶・寒天	清酒・本みりん・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 煮干しだし
19	金	バターロール 牛肉のトマト煮込み ツナサラダ 型抜きチーズ 牛乳	自然素材のお菓子 お茶	ノンオイルツナ缶 型抜きチーズ・普通牛乳	バターロールパン・牛肉 じゃがいも・ブイヨン マヨドレ 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・トマトホール缶 きゅうり・キャバツ	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 番茶
20	土	中華風おこわ スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも	米・もち米・顆粒鶏ガラ・ごま油 いりごま・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	にんじん・たけのこ水煮 根深ねぎ・乾しいたけ・しょうが カットわかめ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 食塩・番茶
22	月	ごはん さわらのカレー風味焼き サラダ みそ汁	フライドポテト 牛乳	さわら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・白味噌・冷凍コーン マヨドレ・じゃがいも 調合油	しょうが・キャバツ・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ・葉ねぎ	清酒・本みりん・カレー粉 穀物酢・食塩 煮干しだし
23	火	牛丼 みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳	淡色辛みそ・普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ たけのこ水煮・はくさい カットわかめ・ぶなしめじ	かつお・昆布だし・本みりん こいくちしょうゆ・清酒 うすくちしょうゆ・煮干しだし
24	水	ごはん なすと豚肉の味噌炒め ナムル みそ汁	フルーツ寒天 牛乳	豚もも・赤色甘みそ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま油・車糖・いりごま	なす・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・りよくとうもやし 西洋かぼちゃ・えのきたけ 葉ねぎ・パインアップル缶 もも缶・みかん缶・寒天	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん 煮干しだし
25	木	ごはん 鮭の磯焼き ひじきサラダ みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳	鮭・絹揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・乾燥ひじき・冷凍コーン 車糖・ごま油 自然素材のお菓子	あおりのきゅうり・キャバツ にんじん・カットわかめ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・煮干しだし
26	金	ドッグパン 貝たくさんスープ 春雨サラダ 種なしブルー 牛乳	ひじきおにぎり お茶	鶏もも・普通牛乳	ドッグパン・顆粒コンソメ 普通はるさめ・車糖・ごま油 米・乾燥ひじき	西洋かぼちゃ・にんじん たまねぎ・大根・ぶなしめじ ブロッコリー・きゅうり 種無しブルー	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・番茶 煮干しだし
27	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ 冷凍コーン 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン・りよくとうもやし	ケチャップ・食塩・番茶
29	月	ごはん たらのマヨドレ焼き おかか和え みそ汁	ココア蒸しパン 牛乳	まだら・かつお節 淡色辛みそ・普通牛乳	米・マヨドレ・麩・薄力粉 車糖・調合油	キャバツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・葉ねぎ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 本みりん・煮干しだし ベーキングパウダー ピュアココア
30	火	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆかり和え みそ汁	抹茶小豆ケーキ 牛乳	豚もも・淡色辛みそ 普通牛乳	米・冷凍いんげん・いりごま さつまいも ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	たまねぎ・にんじん・まいたけ りんご・しょうが・はくさい りよくとうもやし・ゆかりふりかけ カットわかめ	本みりん・こいくちしょうゆ 煮干しだし・抹茶
31	水	ごはん すき焼き風煮 酢の物 みそ汁	きなこ団子 牛乳	焼き豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 じゃがいも・白玉粉・上新粉	はくさい・にんじん・たまねぎ きゅうり・りよくとうもやし・葉ねぎ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒・穀物酢 食塩・煮干しだし かつお・昆布だし

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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	食塩相当量
547 kcal	22.5 g	18.7 g	74.5 g	268 mg	2.4 mg	235 μg	0.44 mg	0.44 mg	32 mg	1.8 g

・材料入荷の都合により変更する場合があります。
 ・牛乳は150cc~200ccを飲んでます。
 ・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。