

# 5月 給食献立表

令和6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	水	ごはん 豚肉の生姜焼き(完了) 鶏ミンチの生姜焼き(後期) ごま和え みそ汁	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・冷凍いんげん・いりごま 車糖・麩 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・まいたけ りんご・しょうが・こまつな キャベツ・ぶなしめじ・はくさい	こいくちしょうゆ 煮干しだし
2	木	ごはん 煮魚 ゆかり和え みそ汁	一口ドーナツ 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ ソフト豆腐 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖 ホットケーキミックス 調合油	しょうが・はくさい・きゅうり にんじん・ゆかりふりかけ 西洋かぼちゃ・ぶなしめじ	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし
3	金	憲法記念日 (休園日)					
4	土	みどりの日 (休園日)					
6	月	こどもの日 (休園日)					
7	火	ごはん たららの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米 冷凍グリーンピース・車糖 薄力粉・調合油	切干しいたけ・にんじん 乾しいたけ・カットわかめ りよくとうもろやし・ぶなしめじ 干しぶどう	清酒・食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー かつお・昆布だし 煮干しだし
8	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) ナムル スープ	みかんゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・白味噌・車糖・すりごま いりごま・ごま油 顆粒コンソメ	ほうれんそう・りよくとうもろやし にんじん・カットわかめ・はくさい たまねぎ・寒天	こいくちしょうゆ・清酒・食塩 みかん缶
9	木	ごはん たららの西京焼き きざみのり和え みそ汁	蒸しポテト 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌 じゃがいも	はくさい・キャベツ・にんじん キザミノリ・えのきたけ	清酒・こいくちしょうゆ 食塩 煮干しだし
10	金	食パン(完了) ごはん(後期) 牛肉のトマト煮込み 春雨サラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	菜めしおにぎり お茶	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	食パン(完了) じゃがいも・顆粒コンソメ 普通はるさめ・車糖・ごま油 菜飯ふりかけ 米(後期・完了) 牛肉(完了)	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	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩 こいくちしょうゆ・穀物酢 番茶
11	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 じゃがいも 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	ケチャップ・食塩・番茶
13	月	ごはん たららの味噌焼き 酢の物 すまし汁	みたらし団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・車糖 白玉粉・上新粉・かたくり粉	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・ほうれんそう たまねぎ	清酒・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
14	火	ごはん 回鍋肉 きゅうりの中華和え スープ	パンケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) ソフト豆腐・赤みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・顆粒コンソメ・車糖 ごま油・冷凍コーン ホットケーキミックス	キャベツ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・きゅうり・大根 カットわかめ・パン缶	清酒・こいくちしょうゆ・食塩
15	水	カレーライス サラダ 種なしブルー	クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・牛肉(完了)・じゃがいも 顆粒コンソメ・冷凍コーン 調合油 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・きゅうり 種なしブルー	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢
16	木	丸パン(完了) ごはん(後期) ポトフ 大豆サラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり お茶	豚もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	じゃがいも 顆粒コンソメ・大豆水煮 マヨドレ・わかめふりかけ 米(後期・完了) 丸パン(完了)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・キャベツ・きゅうり りんご	食塩・穀物酢・番茶
17	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(完了) ミルク(後期)	まだら・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・かたくり粉・調合油 車糖・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	食塩・こいくちしょうゆ 煮干しだし
18	土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・ごま油・顆粒コンソメ 冷凍コーン 自然素材のお菓子	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ・りよくとうもろやし	こいくちしょうゆ・食塩・番茶
20	月	ごはん たららのコーンマヨ焼き ひじき煮 みそ汁	蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・冷凍コーン・マヨドレ 乾燥ひじき・車糖・薄力粉 調合油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・ぶなしめじ	清酒・食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー かつお・昆布だし 煮干しだし
21	火	ごはん 八宝菜 きゅうりの浅漬け スープ	クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米 冷凍いんげん 顆粒コンソメ・かたくり粉 ごま油・じゃがいも 冷凍コーン ホットケーキミックス	はくさい・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・きゅうり カットわかめ	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 昆布茶
22	水	牛丼(完了) 鶏ミンチ丼(後期) みそ汁	りんごケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・さつまいも ホットケーキミックス 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ りんご	こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし
23	木	ごはん たららの磯焼き おかか和え みそ汁	きなこ団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・かつお節 ソフト豆腐・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白玉粉・上新粉	あおのり・キャベツ・大根・きゅうり にんじん・カットわかめ えのきたけ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 煮干しだし
24	金	イエローロール(完了) ごはん(後期) 具だくさんスープ ツナサラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	五平餅おやき お茶	豚もも(完了) ノンオイルツナ缶 赤みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	イエローロール(完了) じゃがいも・顆粒コンソメ マヨドレ・車糖・たけや味噌 すりごま 米(後期・完了)	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 キャベツ	食塩・穀物酢・清酒・番茶
25	土	豚丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 自然素材のお菓子	にんじん・たまねぎ・生しいたけ カットわかめ・大根	清酒・こいくちしょうゆ かつお・昆布だし・番茶 煮干しだし
27	月	ごはん たららの照り焼き ごま和え みそ汁	蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・いりごま・薄力粉 調合油	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・はくさい・たまねぎ えのきたけ	こいくちしょうゆ・清酒 ベーキングパウダー 煮干しだし
28	火	ごはん 牛肉の時雨煮(完了) 鶏ミンチの時雨煮(後期) きざみのり和え すまし汁	じゃがもちくん 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・冷凍いんげん 車糖・麩・じゃがいも かたくり粉 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ はくさい・きゅうり キザミノリ・カットわかめ	清酒・こいくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし
29	水	ごはん 麻婆豆腐 酢の物 スープ	ソフトきな粉クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	赤みそ きな粉 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 冷凍コーン ホットケーキミックス 合挽ミンチ(完了)	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・きゅうり カットわかめ・キャベツ	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・食塩
30	木	ごはん さわらのカレー風味焼き ひじきサラダ みそ汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	さわら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌 乾燥ひじき・冷凍コーン ごま油	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・たまねぎ・寒天	清酒・カレー粉 こいくちしょうゆ・穀物酢 煮干しだし
31	金	ドッグパン(完了) ごはん(後期) 鶏肉のオープン焼き スープ 牛乳(完了) ミルク(後期)	ゆかりおにぎり お茶	豚もも(完了) 鶏ミンチ(後期) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	顆粒コンソメ 麩 米(後期・完了) ドッグパン(完了)	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん 西洋かぼちゃ・ブロッコリー カットわかめ・りよくとうもろやし ゆかりふりかけ	ケチャップ・食塩・番茶

☆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
400 kcal	17.4 g	11.0 g	60.8 g	183 mg	1.7 mg	156 µg	0.33 mg	0.29 mg	25 mg	1.5 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100cc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。