

5月 給食献立表

令和6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	水	ごはん 豚肉の生姜焼き ごま和え みそ汁	ココアクッキー 牛乳	豚もも・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・冷凍いんげん・いりごま 麩・薄力粉・上新粉・車糖 無塩バター	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 葉ねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ ベーキングパウダー ビュアココア 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	あかうお・淡色辛みそ ソフト豆腐・普通牛乳	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 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
3	金	憲法記念日 (休園日)					
4	土	みどりの日 (休園日)					
6	月	振替休日 (休園日)					
7	火	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳	鮭・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米 冷凍グリーンピース・車糖 薄力粉・調合油	切干したいんご・にんじん 乾しいたけ・カットわかめ りよくとうもやし・ぶなしめじ 干しぶどう	清酒・食塩・煮干しだし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ベーキングパウダー かつお・昆布だし
8	水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ナムル 中華スープ	みかんゼリー 牛乳	鶏もも・普通牛乳	米・白味噌・車糖・すりごま いりごま・ごま油 顆粒鶏ガラ	ほうれんそう・りよくとうもやし 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 さわらの西京焼き きざみのり和え みそ汁	フライドポテト 牛乳	さわら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・白味噌・じゃがいも 調合油	はくさい・キャベツ・にんじん キザミノリ・えのきたけ 葉ねぎ	清酒・本みりん こいくちしょうゆ・食塩 煮干しだし
10	金	食パン 牛肉のトマト煮込み 春雨サラダ 牛乳	菜めしおにぎり お茶	普通牛乳	食パン・牛肉・じゃがいも パイオン・普通はるさめ 車糖・ごま油・米 菜飯ふりかけ	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	鶏もも	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 さばの味噌焼き 酢の物 すまし汁	みたらし団子 牛乳	さば・普通牛乳	米・たけや味噌・こし味噌 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・本みりん・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 うすくちしょうゆ 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	パインケーキ 牛乳	豚もも・絹揚げ・赤みそ 普通牛乳	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・パイン缶	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・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	鶏卵・普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 薄力粉・パイオン 冷凍コーン・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 キャベツ・きゅうり 種無しブルー	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
16	木	丸パン ポトフ 大豆サラダ 果物 牛乳	わかめおにぎり 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・米 わかめふりかけ	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 バナナ	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	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・調合油 車糖・ホットケーキミックス ゆで大豆パウチ	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 本みりん 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	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・りよくとうもやし	こいくちしょうゆ・食塩・番茶
20	月	ごはん たらこのコーンマヨ焼き ひじき煮 みそ汁	ココア蒸しパン 牛乳	まだら・油揚げ・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	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・葉ねぎ	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 ベーキングパウダー ビュアココア・かつお・昆布だし
21	火	ごはん 八宝菜 きゅうりの浅漬け スープ	マドレーヌ 牛乳	豚もも・鶏卵・普通牛乳	米 冷凍いんげん・顆粒鶏ガラ かたくり粉・ごま油 じゃがいも・冷凍コーン 顆粒コンソメ ホットケーキミックス・車糖 無塩バター	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 みそ汁	りんごケーキ 牛乳	油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 さつまいも ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ 葉ねぎ・りんご	かつお・昆布だし・本みりん こいくちしょうゆ・煮干しだし うすくちしょうゆ・清酒
23	木	ごはん 鮭の磯焼き おかか和え みそ汁	きなこ団子 牛乳	鮭・かつお節・絹揚げ 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・白玉粉・上新粉・車糖	あおりの・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 本みりん 煮干しだし
24	金	イエローロール 具だくさんスープ ツナサラダ 牛乳	五平餅おやき お茶	鶏もも・ノンオイルツナ缶 普通牛乳・赤みそ	イエローロール・じゃがいも 顆粒コンソメ・マヨドレ・米 車糖・たけや味噌・すりごま	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・本みりん 清酒・番茶
25	土	豚丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	豚もも・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 葉ねぎ・カットわかめ・大根	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし・番茶 かつお・昆布だし
27	月	ごはん 赤魚の照り焼き ごま和え みそ汁	抹茶蒸しパン 牛乳	あかうお・淡色辛みそ 普通牛乳	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・本みりん 清酒・煮干しだし ベーキングパウダー・抹茶
28	火	ごはん 牛肉の時雨煮 きざみのり和え すまし汁	じゃがもちくん 牛乳	普通牛乳	米・牛肉・しらたき 冷凍いんげん・車糖・麩 じゃがいも・無塩バター かたくり粉	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 本みりん・うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし
29	水	ごはん 麻婆豆腐 酢の物 スープ	きな粉クッキー 牛乳	赤みそ・鶏卵・きな粉 普通牛乳	米・合挽ミンチ・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 冷凍コーン・薄力粉 上新粉・無塩バター	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	本みりん・こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢・食塩 ベーキングパウダー
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	さわら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳	米・白味噌・乾燥ひじき 冷凍コーン・車糖・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・本みりん・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 鶏肉のオープン焼き スープ 牛乳	ゆかりおにぎり お茶	鶏もも・プロセスチーズ 普通牛乳	ドッグパン・顆粒コンソメ・麩 米	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
536 kcal	22.5 g	18.3 g	75.2 g	262 mg	2.4 mg	227 µg	0.42 mg	0.45 mg	33 mg	1.9 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。