



5月 給食献立表



2023年

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1 月	鶏肉とごぼうの煮物 納豆と和え 大根と人参のみそ汁 りんご	粉 乳 ★じゃこ・ベーコン トースト	鶏もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ 糸引き納豆・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・しらす・ベーコン エダムチーズ	さといも・オリーブ油・車糖 マヨネーズ・食パン・マヨネーズ	にんじん・さやいんげん・れんこん・ごぼう 大根・キャベツ・にら・りょくとうもろやし こねぎ・りんご	 482kcal 25.0g
2 火	焼きうどん ふくさ焼き 豆腐の味噌汁 オレンジ	粉 乳 ☆フライドポテト	豚もも・蒸しかまぼこ・あおのり 豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ほしひじき・絹ごし豆腐・カットわかめ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	うどん・オリーブ油・車糖 フライドポテト	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン 生しいたけ・さやいんげん・こねぎ バレンシアオレンジ	489kcal 27.6g
6 土	さつま汁 ふりかけ りんごゼリー	牛 乳 おにぎり煎餅	鶏もも・絹ごし豆腐・油揚げ・麦みそ 普通牛乳	さといも・じゃがいも・オリーブ油 ふりかけ・甘辛せんべい	大根・にんじん・西洋かぼちゃ・ごぼう りょくとうもろやし・こねぎ・りんご缶詰	456kcal 16.8g
8 月	ポークカレー 棒々鶏サラダ ヤクルト	粉 乳 ★たまごサンド	豚ばら・ささ身・蒸しかまぼこ 脱脂粉乳・鶏卵	じゃがいも・オリーブ油・ヤクルト 食パン・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・ほんしめじ・福神漬 キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・トマト	496kcal 20.4g
9 火	鶏の唐揚げ マカロニサラダ キャベツの味噌汁 オレンジ	粉 乳 ★大学芋	鶏もも・鶏卵・ロースハム 蒸しかまぼこ・わかめ・油揚げ 脱脂粉乳・普通牛乳・絹ごし豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ さつまいも・水あめ・車糖・ごま	きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・キャベツ・こねぎ バレンシアオレンジ	470kcal 24.5g
10 水	吉野汁 豆腐の揚げボール バナナ	麦 茶 元気ヨーグルト ★おいもクッキー	鶏もも・絹ごし豆腐・油揚げ・鶏ひき肉 木綿豆腐・鶏卵	じゃがいも・さといも・かたくり粉 なたね油・元気ヨーグルト	大根・にんじん・えのきたけ・生しいたけ りょくとうもろやし・西洋かぼちゃ・こねぎ・にら バナナ	445kcal 15.8g
11 木	魚の西京焼き 酢の物 南瓜のみそ汁 甘夏缶	粉 乳 ★豆腐いり ホットケーキ	麦みそ・さつま揚げ・蒸しかまぼこ 鶏卵・わかめ・油揚げ・煮干し 脱脂粉乳・普通牛乳・絹ごし豆腐 ホイップクリーム	白身魚・車糖・緑豆はるさめ・ごま油 ホットケーキミックス・メープルシロップ ミルクチョコレート・有塩バター	きゅうり・にんじん・西洋かぼちゃ・こねぎ なつみかん缶詰	470kcal 26.7g
12 金	春雨と豚肉の炒め物 一食納豆 大根・豆腐の清汁 バナナ	麦 茶 ★塩おにぎり ★きゅうりの おかか・漬物	豚ばら・蒸しかまぼこ・鶏卵 糸引き納豆・絹ごし豆腐・煮干し 焼きのり・かつお節	緑豆はるさめ・ごま・車糖・オリーブ油 めし・ごま	にんじん・キャベツ・青ピーマン チンゲンサイ・たまねぎ・生しいたけ・大根 こねぎ・バナナ・きゅうり	490kcal 20.7g
13 土	月見うどん 小松菜のサラダ 甘夏缶	牛 乳 ミニクリームパン	さつま揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵 ま昆布・かつお節・ベーコン 普通牛乳	うどん・マヨネーズ・ごま・クリームパン	にんじん・こねぎ・こまつな・りょくとうもろやし なつみかん缶詰	480kcal 21.8g
15 月	筑前煮 ピーマン昆布 豆腐の味噌汁 オレンジ	粉 乳 ★トッピング ソテー	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ 蒸しかまぼこ・昆布つくだ煮 絹ごし豆腐・カットわかめ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・フランクフルト	さといも・オリーブ油・車糖	にんじん・さやいんげん・ごぼう・大根 青ピーマン・こねぎ・バレンシアオレンジ	431kcal 24.5g
16 火	和風麻婆豆腐 ベーコンポテトパイ風 バナナ	粉 乳 ★チヂミ	豚ひき肉・絹ごし豆腐・蒸しかまぼこ 麦みそ・ベーコン・脱脂粉乳 普通牛乳	車糖・かたくり粉・オリーブ油 ぎょうざの皮・じゃがいも・マヨネーズ なたね油・薄力粉・ごま油	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・バナナ・にら	495kcal 22.2g
17 水	春キャベツハンバーグ ほうれん草ソテー オニオン＆ワカメスープ パイナップル	粉 乳 ★りんごゼリー	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ベーコン・わかめ・脱脂粉乳・寒天	パン粉・車糖・オリーブ油 有塩バター	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ ほうれん草・ほんしめじ・スイートコーン缶詰 パインアップル缶詰・りんご缶詰 りんご飲料	457kcal 22.3g
18 木	白身魚の煮つけ 春雨とかに蒲鉾の酢の物 豆腐の味噌汁 りんご	牛 乳 ★ピザトースト	かに風味かまぼこ・鶏卵・わかめ 絹ごし豆腐・カットわかめ・麦みそ 煮干し・普通牛乳・ベーコン エダムチーズ	白身魚・車糖・緑豆はるさめ・ごま油 食パン・オリーブ油	きゅうり・にんじん・こねぎ・りんご 青ピーマン・たまねぎ	470kcal 26.7g
19 金	ヒレカツ ポテトサラダ きのこスープ オレンジ	粉 乳 ★バナナケーキ	豚ヒレ・鶏卵・ロースハム 蒸しかまぼこ・煮干し・脱脂粉乳 普通牛乳	薄力粉・パン粉・なたね油・じゃがいも マヨネーズ・ホットケーキミックス 有塩バター・車糖	きゅうり・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰・生しいたけ・ほんしめじ えのきたけ・こねぎ・バレンシアオレンジ バナナ	481kcal 26.1g
20 土	チャンポン麺 のりの佃煮 バナナ	牛 乳 ソフトドーナツ (ひまわり) ★クッキー	豚もも・なると・あまのり・普通牛乳 鶏卵	中華めん・白湯・オリーブ油・ドーナツ 薄力粉・有塩バター・車糖	キャベツ・りょくとうもろやし・にんじん・こねぎ たまねぎ・バナナ	475kcal 19.4g
22 月	野菜のそぼろあんかけ 鮭の塩焼き りんご	粉 乳 ★マドレーヌ	厚揚げ・鶏ひき肉・べにざけ 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・さといも・車糖・かたくり粉 オリーブ油・ホットケーキミックス 有塩バター	日本かぼちゃ・にんじん・さやいんげん 大根・りんご	424kcal 23.4g
23 火	栄養金平 手作りしゅうまい 豆腐の味噌汁 オレンジ	粉 乳 ★苺フルーツ サンド	鶏もも・油揚げ・さつま揚げ 蒸しかまぼこ・豚ひき肉・はんぺん 絹ごし豆腐・カットわかめ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・ホイップクリーム	車糖・オリーブ油・しゅうまいの皮 かたくり粉・ごま油・食パン	ごぼう・れんこん・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・にら・こねぎ バレンシアオレンジ・いちご	492kcal 25.5g
24 水	ワンタンスープ 野菜男爵クロック パイナップル	粉 乳 ★マカロニの あべかわ	ベーコン・ワンタン・油揚げ うずら卵水煮缶詰・脱脂粉乳・きな粉	じゃがいも・オリーブ油・クロック なたね油・マカロニ・スパゲッティ・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ りょくとうもろやし・にら・えのきたけ・大根 ほうれん草・パインアップル缶詰	467kcal 18.8g
25 木	【お誕生会】 こいのぼりオムライス ウインナー 鶏の唐揚げ 白身魚の竜田揚げ スマイルポテト マカロニサラダ 白菜と人参の清汁 杏仁豆腐&黄桃	麦 茶 ロールケーキ (カスタード)	鶏卵・麦みそ・ウインナー・鶏もも ロースハム・煮干し	オリーブ油・有塩バター・かたくり粉 なたね油・白身魚・フライドポテト マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・ゼリー ロールケーキ	グリーンピース・たまねぎ・にんじん・きゅうり にんにく・スイートコーン缶詰・はくさい・こねぎ もも缶詰	524kcal 22.3g
26 金	【遠足…おかず付きお弁当を持たせてください】 せんべい・他			甘辛せんべい		4kcal 0.1g
27 土	ナポリタンスパゲッティ 味カツオふりかけ カレースープ バナナ	牛 乳 ミニジャムパン	ベーコン・普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 ふりかけ・じゃがいも・ジャムパン	たまねぎ・ほんしめじ・青ピーマン にんじん・キャベツ・バナナ	476kcal 15.7g
29 月	豚骨煮 スパニッシュオムレツ パイナップル	粉 乳 プッチンプリン	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ・麦みそ 鶏卵・普通牛乳・クリーム プロセスチーズ・ベーコン・脱脂粉乳	さといも・黒砂糖・じゃがいも オリーブ油・カスタードプリン プロセスチーズ・ベーコン・脱脂粉乳	にんじん・大根・さやいんげん ほうれん草・パインアップル缶詰	451kcal 27.6g
30 火	甘塩鮭のホイル焼き ミートボールのケチャップ和え 大根と人参のみそ汁 バナナ	粉 乳 ★かりんとう	べにざけ・ベーコン・プロセスチーズ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳・鶏卵	車糖・ホットケーキミックス・黒砂糖 なたね油	たまねぎ・ほんしめじ・にんじん 青ピーマン・キャベツ・大根・こねぎ バナナ	475kcal 27.9g
31 水	ハヤシライス シーチキン&温野菜 クロレラ	粉 乳 ★フレンチ トースト	豚もも・まぐろ缶詰・蒸しかまぼこ 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・オリーブ油・食パン 有塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ グリーンピース・福神漬・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・ブロッコリー・トマト	486kcal 22.1g

(※ このマークの日はご飯はいりません)



★は手作りおやつです。

・25日(木)お誕生会…お米を0.5合持たせてください。(たんぼぼ・つくし組)
(ひまわり組は、お泊まり保育分と合わせてお米を1合持たせてください。)

・26日(金)春の遠足…おかず付きお弁当を持たせてください。
(お菓子は、保育園の方で準備致します。)

