

5月 給食献立表

令和 3年

日	曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をとのえる	3才以上児 エネルギー 1日あたり	3才未満児 エネルギー 1日あたり
6	木	ごはん 鮭の塩焼き 五目豆煮 麩とわかめの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	・ぎんざけ・大豆水煮缶詰 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・脱脂粉乳・きな粉・鶏卵	・精白米・生いも板こんにやく ・砂糖・お子様せんべい ・薄力粉・無塩バター	・ごぼう・にんじん・乾しいたけ ・カットわかめ・青ねぎ	571kcal 1.5g	506kcal 1.3g
7	金	《子どもの日》 チキンライス 鯉のぼり型ハンバーグ スパゲティ・サラダ キャベツと人参のスープ	牛乳 ビスコ 牛乳 以上児：こどもの日の柏餅 未満児：子どもの日のデ ザート	・若鶏もも ・鯉のぼり型ハンバーグ ・ロースハム・普通牛乳	・精白米・有塩バター ・マカロニ・スパゲティ ・マヨネーズ・ビスコ・柏餅 ・子どもの日のデザート	・たまねぎ・トマトケチャップ ・きゅうり・レタス・にんじん ・冷凍コーン・キャベツ	647kcal 1.6g	527kcal 1.2g
8	土	お弁当	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 マリービスケット	・普通牛乳	・アンパンマンビスケット ・ビスケット			
10	月	ごはん 赤魚の煮つけ いんげんとツナのサラダ 豚汁	牛乳 マンナウエファー 毎日強骨ヨーグルト700 麦ふあ〜	・あかうお ・まぐろ油漬缶詰 ・ぶたもも(皮脂無) ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・砂糖・マヨネーズ ・冷凍さといも ・マンナウエファー・麦ふあ〜	・しょうが・さやいんげん・にんじん ・コーン缶詰粒・だいこん・ごぼう ・青ねぎ	554kcal 1.6g	497kcal 1.2g
11	火	卵とじうどん ほうれん草のお浸し パイン缶	牛乳 パナナ 牛乳 和風ツナおにぎり パン	・鶏卵・油揚げ ・若鶏もも皮なし ・蒸しかまぼこ・かつお節 ・普通牛乳 ・まぐろ水煮缶詰	・ゆでうどん・精白米	・えのきたけ・糸みつば・しょうが ・ほうれんそう・りょくとうもやし ・パインアップル缶詰・パナナ ・こまつな	452kcal 2.2g	403kcal 1.6g
12	水	たけのこごはん 鶏肉の竜田揚げ 青梗菜の和え物 花麩とわかめのすまし汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 ラスク	・油揚げ・若鶏もも ・しらす干し・普通牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・お子様せんべい ・フランスパン・有塩バター ・グラニュー糖	・たけのこ・にんじん・しょうが ・チンゲンサイ・カットわかめ	601kcal 1.8g	513kcal 1.6g
13	木	ごはん 鮭のムニエル 小松菜の煮だし 玉ねぎとあけの味噌汁	牛乳 アンパンマンビスケット トジョア コロコロトースト	・ぎんざけ・油揚げ ・削り節・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・有塩バター ・アンパンマンビスケット ・食パン・砂糖・無塩バター	・こまつな・たまねぎ・青ねぎ	514kcal 1.7g	480kcal 1.3g
14	金	大豆入りシーチキンカレー キャベツのごま酢和え みかん缶	牛乳 パナナ 牛乳 メープルホットケーキ	・まぐろ油漬缶詰 ・大豆水煮缶詰・普通牛乳 ・鶏卵・脱脂粉乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・カレールー・いりごま・砂糖 ・ホットケーキミックス ・有塩バター ・メープルシロップ	・たまねぎ・にんじん ・トマトケチャップ・キャベツ ・みかん缶詰・パナナ	626kcal 2.4g	542kcal 1.7g
17	月	ごはん 鮭の味噌煮 春雨サラダ 白菜のすまし汁	牛乳 マンナウエファー 牛乳 豆腐ドーナツ	・さば・淡色辛みそ ・蒸しかまぼこ・普通牛乳 ・木綿豆腐	・精白米・砂糖・片栗粉 ・はるさめ・マヨネーズ ・マンナウエファー・薄力粉 ・三温糖・調合油	・しょうが・にんじん・きゅうり ・コーン缶詰粒・はくさい ・えのきたけ・青ねぎ	612kcal 1.8g	572kcal 1.3g
18	火	ごはん 和風ハンバーグ 切干大根のうま煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 マンナビスケット 牛乳 ココアパナナケーキ	・ぶたひき肉・木綿豆腐 ・調整豆乳・油揚げ ・普通牛乳	・精白米・上新粉 ・サフラワー油・片栗粉 ・冷凍さといも・調合油・砂糖 ・マンナビスケット ・有塩バター・三温糖	・たまねぎ・切干しいたけ ・さやえんどう・ほうれんそう ・えのきたけ・パナナ	592kcal 1.7g	492kcal 1.3g
19	水	《食育の日》 豆ごはん 豚肉とごぼうの煮物 きゅうりとちりめん酢の物の 厚揚げと大根の味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 蒸しパン	・グリーンピース・ぶたもも ・蒸しかまぼこ ・しらす干し・生揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・お子様せんべい ・ホットケーキミックス	・まこんぶ・ごぼう・たまねぎ ・えのきたけ・きゅうり ・カットわかめ・だいこん・青ねぎ ・レズン	543kcal 2.3g	474kcal 2.0g
20	木	ごはん あじの塩焼き じゃがいもとアスパラのソテー 豆腐とあけの味噌汁	牛乳 ビスコ 牛乳 じゃこチーズトースト	・あじ・ベーコン ・木綿豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・しらす干し ・ゴータチーズ	・精白米・じゃがいも・調合油 ・ビスコ・食パン	・にんじん・アスパラガス・青ねぎ	503kcal 1.8g	437kcal 1.4g
21	金	鶏肉とオクラの和風スパゲッ ティキャベツと人参サラダ 南瓜のスープ	牛乳 マンナビスケット 牛乳 チーズおにぎり	・鶏もも(皮なし) ・普通牛乳 ・フロセチーズ ・かつお節	・マカロニ・スパゲティ ・オリブ油・砂糖・なたね油 ・三温糖・マンナビスケット ・精白米	・オクラ・ミニトマト・キャベツ ・にんじん・コーン缶詰粒・乾わか ・たまねぎ・くりかぼちゃ ・ぶなしめじ・ほうれんそう	512kcal 1.6g	434kcal 1.1g
22	土	お弁当	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 マリービスケット	・普通牛乳	・アンパンマンビスケット ・ビスケット			
24	月	ごはん さんまの生姜煮 いんげんとササミのごまネーズ 和え もやしとあけの味噌汁	牛乳 マンナウエファー 毎日強骨ヨーグルト700 麦ふあ〜	・若鶏ささ身・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・毎日強骨ヨーグルト700	・精白米・むぎごま ・マヨネーズ ・マンナウエファー・麦ふあ〜	・さやいんげん・にんじん ・りょくとうもやし・青ねぎ	509kcal 1.8g	468kcal 1.2g
25	火	じゃこ入りわかめごはん 鶏の照り焼き 五目味噌汁 パナナ	牛乳 ビスコ 牛乳 人参フレンチトースト	・しらす干し ・わかめご飯の素 ・若鶏もも・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・調合油・さつまいも ・ビスコ・食パン・砂糖 ・有塩バター	・ブロッコリー・にんじん・だいこん ・はくさい・カットわかめ・こねぎ ・パナナ	619kcal 1.9g	519kcal 1.5g
26	水	ごはん 白身魚のトマト煮 ポテトサラダ 麩とわかめの味噌汁	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 フルーツのヨーグルト 和え	・たら・グリーンピース ・ロースハム・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・フレンヨーグルト	・精白米・片栗粉・調合油 ・じゃがいも・マヨネーズ ・アンパンマンビスケット	・たまねぎ・トマトホール缶詰 ・にんじん・トマトケチャップ ・きゅうり・レタス・カットわかめ ・青ねぎ・みかん缶詰 ・パインアップル缶詰・パナナ	569kcal 1.9g	524kcal 1.4g
27	木	ごはん 豆腐の松風焼き がんもどきの煮物 大根のコンソメスープ	《かみかみデー》 牛乳 パナナ 牛乳 麩のラスク 以上児：かみかみ昆布	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・鶏卵・淡色辛みそ ・がんもどき・普通牛乳	・精白米・パン粉・砂糖 ・いりごま・有塩バター	・長ねぎ・にんじん・はくさい ・チンゲンサイ・だいこん・たまね ・パナナ	586kcal 1.9g	502kcal 1.1g
28	金	《お誕生日会》 赤飯 鶏肉のノルウェー風 ハンパンジー・サラダ 豆腐とえのきの味噌汁	牛乳 ビスコ 牛乳 フチケーキ	・あずき ・若鶏むね(皮なし) ・若鶏ささ身・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ホイップクリーム ・普通牛乳	・精白米・もち米・ごま塩 ・片栗粉・調合油・砂糖 ・はるさめ・ビスコ・カステラ	・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・レタス・えのきたけ ・青ねぎ・みかん缶詰	651kcal 1.5g	527kcal 1.4g
29	土	お弁当	牛乳 マリービスケット 牛乳 どうぶつビスケット		・ビスケット ・どうぶつビスケット			
31	月	三色丼 ひじきの豆煮 麩とえのきの味噌汁	牛乳 マンナウエファー 牛乳 ハニーパン	・鶏ひき肉・鶏卵 ・大豆水煮缶詰・油揚げ ・焼き竹輪・淡色辛みそ ・普通牛乳	・砂糖・調合油・ご飯 ・マンナウエファー・食パン ・有塩バター・はちみつ	・しょうが・ほうれんそう・にんじん ・乾ひじき・えのきたけ・青ねぎ	566kcal 2.2g	477kcal 1.7g

※おやつの上段が午前のおやつ・下段は午後のおやつです。(午前のおやつは3歳未満児のみ)  
 ※園で使用しているかまぼこ・ちくわ・ハム・ベーコンには卵を含まないものを使用しています。  
 ※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。