

# 5月 給食献立表

令和 4年

博愛保育園

日 曜	屋 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	三歳以上児 エネルギー 量	三歳未満児 エネルギー 量
2月	(こどもの日給食) チキンライス 鯉のぼりハンバーグ きゅうり キャベツと人参のスープ	牛乳 ハードビスケット 牛乳 3歳児・未満児： こどもの日デザート 4歳・5歳児：こどもの日の柏餅	・若鶏もも肉 ・鯉のぼり型ハンバーグ ・普通牛乳	・精白米・有塩バター ・ハードビスケット・柏餅	・たまねぎ・トマトケチャップ ・きゅうり・キャベツ・にんじん	544kcal 1.2g	515kcal 1.1g
6金	ご飯 鮭の塩焼き ひじきの豆煮 じゃがいもとキャベツの味噌汁 オレンジ	牛乳 お子様せんべい 牛乳 わかめおにぎり	・ぎんざけ・大豆水煮 ・油揚げ・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・わかめご飯の素	・精白米・三温糖・じゃがいも ・お子様せんべい	・乾ひじき・にんじん・キャベツ ・青ねぎ・オレンジ	544kcal 1.3g	472kcal 1.3g
9月	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 切干大根のつま煮 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 おいもの蒸しパン	・たい・油揚げ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・天ぷら粉 ・冷凍さといも・砂糖 ・ホットケーキミックス ・さつまいも・三温糖	・あおのり・切干しいごん ・さやえんどう・カットわかめ ・青ねぎ・冷凍くりかぼちゃ	572kcal 1.5g	476kcal 1.1g
10火	焼うどん いんげんとツナのサラダ ソファール元気ヨーグルト	牛乳 バナナ 牛乳 ごまじゃこおにぎり	・ぶたもも肉 ・削り節・まぐろ油漬 ・ソファール・普通牛乳 ・しらす干し	・ゆでうどん・調合油 ・マヨネーズ・精白米 ・いりごま	・キャベツ・青ねぎ・さやいんげん ・にんじん・コーン缶詰粒・バナナ	497kcal 1.4g	448kcal 1.0g
11水	ごはん 肉団子の酢豚風 ブロッコリーのじゃこ和え なめこ白菜の味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 お米でまあるいパン	・ぶたひき肉・鶏卵 ・しらす干し・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・パン粉・調合油 ・三温糖・片栗粉・ごま油 ・まあるいパン	・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・青ピーマン・トマトケチャップ ・ブロッコリー・なめこ・はくさい ・りんご	574kcal 2.2g	467kcal 1.6g
12木	ごはん 照り焼きチキン ひじきとキャベツのサラダ 玉ねぎとあげの味噌汁 バナナ	牛乳 蒸し人参 牛乳 おかかおにぎり	・若鶏もも肉・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・かつお節	・精白米・三温糖・調合油	・しょうが・乾ひじき・キャベツ ・きゅうり・たまねぎ・青ねぎ ・カットわかめ・バナナ・にんじん	603kcal 1.2g	459kcal 0.9g
13金	たけのこごはん かじきの照り焼き ほうれん草と人参のごま和え 麩とえのきのすまし汁	牛乳 ぶかし芋 牛乳 ラスク(フランスパン)	・油揚げ・まかしぎ ・普通牛乳	・精白米・砂糖・いりごま ・三温糖・さつまいも ・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・ほうれんそう ・えのきたけ・青ねぎ	513kcal 2.3g	455kcal 1.7g
14土	お弁当	牛乳 ハードビスケット 牛乳 カルシウムせんべい	・普通牛乳	・ハードビスケット ・カルシウムせんべい			
16月	じゃこ入りわかめごはん 豆腐の肉みそグラタン 三色野菜のごま和え バイン缶	牛乳 バナナ 牛乳 蒸しパン	・しらす干し ・わかめご飯の素 ・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・砂糖・マヨネーズ ・いりごま ・ホットケーキミックス ・三温糖	・しその葉・ほうれんそう・にんじん ・りょくとうもやし ・パインアップル缶詰・バナナ ・レーズン	530kcal 1.5g	475kcal 1.2g
17火	ごはん 鮭のムニエル 変わり金平 大根とあげの味噌汁 オレンジ	牛乳 りんご 牛乳 青菜とツナのおにぎり	・ぎんざけ ・ぶたもも肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・まぐろ油漬缶詰	・精白米・薄力粉・有塩バター ・しらたき・砂糖・いりごま	・ごぼう・にんじん・だいこん ・青ねぎ・オレンジ・りんご ・こまつな	597kcal 1.6g	487kcal 1.2g
18水	チキンカレー コールスローサラダ チーズ	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 バナナスコーン	・若鶏もも肉 ・ロースハム ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・カレールウ・マヨネーズ ・ホットケーキミックス ・有塩マーガリン	・たまねぎ・にんじん・キャベツ ・冷凍コーン・冷凍くりかぼちゃ ・バナナ	591kcal 2.1g	497kcal 1.7g
19木	(食育の日) 豆ごはん 豆腐の松風焼き きゅうりとちりめんの酢の物 ほうれん草のすまし汁	牛乳 ぶかし芋 牛乳 五平餅	・グリーンピース・木綿豆腐 ・ぶたひき肉・鶏卵 ・淡色辛みそ ・蒸しかまぼこ ・しらす干し・普通牛乳	・精白米・パン粉・砂糖 ・いりごま・さつまいも ・三温糖	・まこんぶ・長ねぎ・にんじん ・きゅうり・カットわかめ ・ほうれんそう・えのきたけ	566kcal 2.2g	490kcal 1.6g
20金	ご飯 赤魚の煮つけ ブロッコリーのマヨネーズ和え 五味味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 あずき入り蒸しパン	・あかうお・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ゆで小豆缶詰	・精白米・三温糖・マヨネーズ ・ホットケーキミックス ・調合油	・しょうが・ブロッコリー ・にんじん・冷凍コーン ・だいこん・ごぼう・こねぎ ・りんご	478kcal 1.4g	401kcal 1.1g
23月	ご飯 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ 麩とわかめの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 バナナのヨーグルト和え ハードビスケット	・ぶたもも肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・調合油・はるさめ ・マヨネーズ ・ハードビスケット	・しょうが・たまねぎ・ぶなしめじ ・青ピーマン・にんじん・きゅうり ・冷凍コーン・カットわかめ ・青ねぎ・冷凍くりかぼちゃ ・みかん缶詰・パインアップル缶詰	559kcal 2.2g	467kcal 1.6g
24火	ごはん 鮭の香り味噌焼き ブロッコリーの白和え 筍のすまし汁 オレンジ	牛乳 りんご 牛乳 人参の蒸しパン	・ぎんざけ・淡色辛みそ ・ロースハム・木綿豆腐 ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・砂糖・いりごま ・ごま油・いりごま ・マヨネーズ ・ホットケーキミックス	・ブロッコリー・にんじん ・ゆでたけのこ・カットわかめ ・青ねぎ・オレンジ・りんご	569kcal 1.7g	469kcal 1.3g
25水	ごはん 豚肉とごぼうの煮物 ほうれん草のサラダ 豆腐とあげの味噌汁	牛乳 バナナ 牛乳 チーズおにぎり	・ぶたもも肉・蒸しかまぼこ ・木綿豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プロセスチーズ ・かつお節	・精白米・調合油・砂糖 ・いりごま・マヨネーズ	・ごぼう・たまねぎ・えのきたけ ・ほうれんそう・にんじん・青ねぎ ・バナナ	594kcal 1.3g	507kcal 1.0g
26木	ゆかりふりかけ ごはん かれないの煮付け 大豆サラダ 白菜とあげの味噌汁	牛乳 ぶかし芋 牛乳 ジャムサンド	・大豆水煮缶詰・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖・マヨネーズ ・さつまいも・食パン	・ゆかり・ほうれんそう ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・レーズン・はくさい・青ねぎ ・いちごジャム	515kcal 2.0g	454kcal 1.5g
27金	(お誕生日給食) 赤飯 鶏肉のノルウェー風 スパゲティ-サラダ 白菜スープ バナナ	牛乳 りんご 牛乳 お誕生日ケーキ	・あずき ・若鶏もも肉 ・ロースハム・ベーコン ・普通牛乳 ・ホイップクリーム ・普通牛乳	・精白米・もち米・ごま ・片栗粉・調合油・砂糖 ・スパゲティ ・マヨネーズ・はるさめ ・カステラ	・トマトケチャップ・レタス ・きゅうり・にんじん・冷凍コーン ・はくさい・たまねぎ・バナナ ・りんご・みかん缶詰	672kcal 1.5g	539kcal 1.1g
28土	お弁当	牛乳 お子様せんべい 牛乳 ハードビスケット	・普通牛乳	・お子様せんべい ・ハードビスケット			
30月	わかめごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 もやしとあげの味噌汁 毎日トリプシヨーグルト	牛乳 バナナ 牛乳 ココア蒸しパン	・わかめご飯の素 ・ぎんざけ・焼き竹輪 ・油揚げ・淡色辛みそ ・毎日トリプシヨーグルト ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・砂糖 ・ホットケーキミックス ・三温糖・調合油	・切干しいごん・にんじん ・りょくとうもやし・青ねぎ・バナナ	601kcal 1.4g	547kcal 1.1g
31火	ごはん 肉じゃが 青梗菜の和え物 厚揚げとごぼうの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 たい焼き	・ぶたもも肉・グリーンピース ・しらす干し・生揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・しらたき・調合油・三温糖 ・たい焼き	・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ ・ごぼう・青ねぎ・冷凍くりかぼちゃ	583kcal 2.0g	479kcal 1.4g

※おやつは上段が午前のおやつです。下段が午後のおやつになります。午前のおやつは3歳未満児までになります。  
 ※園で使用しているハム・ベーコン・ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ・かにかまぼこは、卵・小麦・乳が含まれていない食品を使用しています。  
 ※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。  
 ※毎週火曜日はかみかみデーです。  
 ※ご質問等がありましたらお気軽にお問い合わせください。