5月 給食献立表

令和 5年　　博愛保育園

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	三歳以上児 エネルギー 塩分	三歳未満児 エネルギー 塩分
1	月	ご飯　鶏の照り焼き 大豆とひじきの炒め煮 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳　お子様せんべい 牛乳　ジャムサンド	・若鶏もも肉・大豆水煮缶詰 ・油揚げ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・お子様せんべい・食パン	・ブロッコリー・にんじん・乾ひじき ・カットわかめ・青ねぎ ・いちごジャム	560kcal 2.1g	481kcal 1.8g
2	火	《子どもの日給食》 チキンライス　鯉のぼり型ハンバーグ コーンサラダ わかめスープ　オレンジ	牛乳　星食べよ 牛乳 子どもの日のデザート（未満児） こどもの日の柏餅　（以上児）	・若鶏もも肉・大豆水煮 ・鯉のぼり型ハンバーグ ・普通牛乳	・精白米・有塩バター・調合油 ・ごま油・いりごま・星たべよ ・子どもの日のデザート・柏餅	・たまねぎ・トマトケチャップ ・冷凍コーン・キャベツ・にんじん ・カットわかめ・オレンジ	599kcal 1.5g	519kcal 1.4g
8	月	ご飯　ふりかけ　鮭の塩焼き 切干大根の煮物 じゃがいもとキャベツの味噌汁	牛乳　ベビーせんべい 牛乳　スイートポテト	・さけ・焼き竹輪 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・三温糖・じゃがいも ・アンパンマンベビーせんべい ・さつまいも・有塩バター	・切干しだいこん・にんじん ・キャベツ・青ねぎ	554kcal 1.3	471kcal 1.1g
9	火	ポークカレー キャベツときゅうりのごま酢和え オレンジ	牛乳　蒸し人参 毎日ドリプシヨーグルト カルシウムせん	・ぶたもも肉・普通牛乳 ・毎日トリプシヨーグルト	・精白米・じゃがいも ・カレールウ・いりごま・砂糖 ・カルシウムせんべい	・たまねぎ・トマトケチャップ ・キャベツ・きゅうり・オレンジ ・にんじん	520kcal 1.6g	438kcal 1.3g
10	水	ご飯　かれいの煮付け じゃがいもとアスパラのソテー わかめと麩の味噌汁	牛乳　ふかし芋 牛乳　おかかチャーハン	・ベーコン・淡色辛みそ ・普通牛乳・ぶたひき肉 ・かつお節	・精白米・三温糖・じゃがいも ・調合油・さつまいも	・アスパラガス・にんじん・たまねぎ ・カットわかめ・青ピーマン	514kcal 1.4g	458kcal 1.1g
11	木	ごもくうどん　三色彩りサラダ バナナ	牛乳　粉ふきいも 牛乳　おかかおにぎり	・若鶏もも肉・蒸しかまぼこ ・かつお節 ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・ゆでうどん・ごま油 ・じゃがいも・精白米	・にんじん・長ねぎ・カットわかめ ・ミニトマト・きゅうり・黄ピーマン ・バナナ・あおのり	479kcal 2.1g	400kcal 1.6g
12	金	ご飯　鶏のさっぱりネギソース ほうれん草のお浸し 豆腐とあげの味噌汁	牛乳　蒸し人参 牛乳　いももち	・若鶏もも肉・かつお節 ・木綿豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖・じゃがいも ・片栗粉・調合油	・長ねぎ・ほうれんそう ・りょくとうもやし・青ねぎ ・にんじん	466kcal 1.5g	382kcal 1.1g
13	土	お弁当	牛乳　お子様せんべい 牛乳　ビスコ	・普通牛乳	・お子様せんべい・ビスコ			
15	月	ご飯　ミートボール いんげんとツナのサラダ なめこと白菜の味噌汁	牛乳　星食べよ 牛乳　蒸しパン	・ミートボール ・まぐろ油漬 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・マヨネーズ ・星たべよ ・ホットケーキミックス	・さやいんげん・にんじん ・冷凍コーン・なめこ・はくさい ・たまねぎ・レーズン	491kcal 1.3g	432kcal 1.2g
16	火	ご飯　鮭のカレー照り焼き 春野菜の中華風和え物 わかめと麩の味噌汁	牛乳　蒸し人参 牛乳　青菜とツナのおにぎり	・さけ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・まぐろ油漬	・精白米・薄力粉・三温糖 ・ごま油・板ふ・砂糖 ・いりごま	・キャベツ・乾わかめ・きゅうり ・ミニトマト・たまねぎ・にんじん ・こまつな	512kcal 1.7g	421kcal 1.3g
17	水	豆ごはん　豆腐の松風焼き きゅうりとちりめんの酢の物 筍のすまし汁	牛乳　ふかし芋 牛乳　チーズトースト	・グリンピース・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・三温糖 ・いりごま・さつまいも ・食パン	・まこんぶ・長ねぎ・にんじん ・きゅうり・カットわかめ ・ゆでたけのこ・青ねぎ	546kcal 2.5g	476kcal 1.8g
18	木	コッペパン　　クリームシチュー ブロッコリーのごま和え パイン缶	牛乳　お子様せんべい 牛乳　わかめおにぎり	・ベーコン・普通牛乳 ・わかめご飯の素	・コッペパン・じゃがいも ・調合油・有塩バター ・いりごま・お子様せんべい ・精白米	・たまねぎ・にんじん・冷凍コーン ・ブロッコリー・パインアップル缶詰	586kcal 2.9g	500kcal 2.4g
19	金	《食育の日》 ご飯　さばそうめん キャベツと人参サラダ　りんご	牛乳　蒸し人参 牛乳　五平餅	・さば・普通牛乳 ・淡色辛みそ	・精白米・そうめん・三温糖 ・なたね油・いりごま	・キャベツ・冷凍コーン ・カットわかめ・りんご・にんじん	616kcal 2.0g	546kcal 2.0g
22	月	ご飯　鶏肉のごまみそ焼き 五目豆煮 えのきと青梗菜のすまし汁	牛乳　ベビーせんべい 牛乳　バナナスコーン	・若鶏もも肉・淡色辛みそ ・大豆水煮・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・いりごま・三温糖 ・生いも板こんにゃく ・アンパンマンベビーせんべい ・ホットケーキミックス ・調合油	・ごぼう・にんじん・乾しいたけ ・えのきたけ・チンゲンサイ・長ねぎ ・バナナ	533kcal 1.8g	444kcal 1.3g
23	火	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　ふかし芋 牛乳　あずき入り蒸しパン	・油揚げ・まかじき ・普通牛乳・調整豆乳 ・ゆで小豆缶詰	・精白米・三温糖・いりごま ・さつまいも ・ホットケーキミックス ・調合油	・たけのこ・にんじん・ほうれんそう ・えのきたけ・青ねぎ	538kcal 2.1g	478kcal 1.6g
24	水	ご飯　厚揚げの中華風煮 青梗菜の和え物 ソフール元気ヨーグルト	牛乳　粉ふきいも 牛乳　わかめおにぎり	・生揚げ・ぶたひき肉 ・しらす干し・ソフール ・普通牛乳 ・わかめご飯の素	・精白米・調合油・三温糖 ・片栗粉・じゃがいも	・たまねぎ・にんじん ・たけのこ水煮・生しいたけ ・青ねぎ・しょうが・チンゲンサイ ・あおのり	542kcal 0.9g	458kcal 0.8g
25	木	ご飯　赤魚の煮つけ ささ身とキャベツのサラダ じゃが芋とさやえんどうの味噌汁	牛乳　蒸し人参 牛乳　豆腐ドーナツ	・あかうお・若鶏ささ身 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・木綿豆腐	・精白米・三温糖・マヨネーズ ・じゃがいも・薄力粉・調合油	・しょうが・キャベツ・みずな ・レモン果汁・さやえんどう ・にんじん	543kcal 1.3g	451kcal 1.0g
26	金	《お誕生日給食》 赤飯　鶏肉の竜田揚げ キャベツのごまネーズ和え 白菜スープ	牛乳　ベビーせんべい 牛乳　プチケーキ	・あずき・若鶏もも肉 ・焼き竹輪・ベーコン ・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・もち米・ごま ・片栗粉・調合油・マヨネーズ ・いりごま・はるさめ ・アンパンマンベビーせんべい ・カステラ	・しょうが・キャベツ・にんじん ・はくさい・たまねぎ・みかん缶詰	642kcal 1.4g	522kcal 1.1g
27	土	お弁当	牛乳　お子様せんべい 牛乳　カルシウムせん	・普通牛乳	・お子様せんべい ・カルシウムせんべい			
29	月	ご飯　豚肉とごぼうの煮物 いんげんのごま和え 豆腐となめこの味噌汁	牛乳　星食べよ　牛乳 バナナ	・ぶたもも肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・いりごま・星たべよ	・ごぼう・たまねぎ・えのきたけ ・さやいんげん・にんじん ・ゆでなめこ・青ねぎ・バナナ	468kcal 1.3g	435kcal 1.1g
30	火	ご飯　鯖の塩焼き 小松菜の煮びたし　五目味噌汁	牛乳　ふかし芋　牛乳 人参フレンチトースト	・さば・油揚げ・削り節 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・さつまいも・食パン ・三温糖・有塩バター	・こまつな・だいこん・にんじん ・ごぼう・こねぎ	533kcal 1.5g	477kcal 1.2g
31	水	三色丼 きゅうりとツナの酢の物 白菜とあげの味噌汁	牛乳　蒸し人参　牛乳 マカロニきな粉	・鶏ひき肉・鶏卵 ・まぐろ油漬・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・三温糖・調合油 ・マカロニ	・しょうが・ほうれんそう・きゅうり ・冷凍コーン・カットわかめ ・はくさい・青ねぎ・にんじん	574kcal 1.8g	465kcal 1.3g

※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・コッペパン・ビスケットには、卵・乳・乳製品が含まれ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。
※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。