

2020年



5月給食献立表



日	曜	午前	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)	栄養量	
									未満児	以上児
1	金	ビスケット 牛乳	こどもの日カレー 春雨サラダ すまし汁 グレープフルーツ	かぶとクッキー 牛乳	豚ひき肉・スキムミルク・ささ身 木綿豆腐・普通牛乳 普通牛乳	米・押麦・調合油 普通はるさめ・上白糖 ごま油・薄力粉・かたくり粉	たまねぎ・にんじん さやいんげん・グリーンピース冷凍 きゅうり・カットわかめ グレープフルーツ	しょうが・水・カレーウ トマトケチャップ・しょうゆ 穀物酢・食塩・だし・ミロ	エネルギー(kcal) 562 たんぱく質(g) 18.6 鉄(mg) 1.3 カルシウム(mg) 268	エネルギー(kcal) 617 たんぱく質(g) 20.7 鉄(mg) 1.9 カルシウム(mg) 247
2	土	せんべい 牛乳	鶏塩うどん 竹輪とキャベツのごま味噌炒め オレンジ	焼きおにぎり 牛乳	鶏むね・ちくわ・みそ かつお削り節・普通牛乳	干しうどん・調合油 上白糖・白ごま・ごま油	だいこん・にんじん・太ねぎ キャベツ・こまつな・オレンジ	だし・料理酒・食塩 中華味・しょうゆ・みりん風	エネルギー(kcal) 458 たんぱく質(g) 19.7 鉄(mg) 1.6 カルシウム(mg) 242	エネルギー(kcal) 507 たんぱく質(g) 21.6 鉄(mg) 1.7 カルシウム(mg) 217
7	木	ウエハース 牛乳	ツナ入りトマトスパゲティ チキンソテー ポテトのコロコロサラダ コンソメスープ オレンジゼリー	豆こんぶごはん 牛乳	ツナ缶・粉チーズ・鶏もも 大豆水煮・普通牛乳	スパゲティ・調合油 じゃがいも・オレンジゼリー・米 白ごま	にんじん・コーン冷凍 レモン果汁・ほうれんそう 切干しいんご・塩昆布 グリーンピース冷凍	食塩・水 つぶつぶ野菜ケチャップ マヨドレ・コンソメ・しょうゆ 中華味	エネルギー(kcal) 506 たんぱく質(g) 22.3 鉄(mg) 2.5 カルシウム(mg) 320	エネルギー(kcal) 552 たんぱく質(g) 24.9 鉄(mg) 1.9 カルシウム(mg) 195
8	金	ビスケット 牛乳	米飯 中華風鶏の唐揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁 もも缶	豆乳くずもち 牛乳	鶏むね・高野豆腐・みそ 調製豆腐・きな粉 普通牛乳	米・かたくり粉・調合油 上白糖・じゃがいも 黒砂糖	太ねぎ・にんじん・だいこん グリーンピース冷凍・たまねぎ・もも缶	食塩・しょうゆ・穀物酢 だし・料理酒・水	エネルギー(kcal) 511 たんぱく質(g) 22 鉄(mg) 1.7 カルシウム(mg) 243	エネルギー(kcal) 558 たんぱく質(g) 25.3 鉄(mg) 2.3 カルシウム(mg) 221
9	土	せんべい 牛乳	そばろ丼 ツナと野菜の和え物 味噌汁 バナナ	ふりかけおにぎり 牛乳	鶏ひき肉・ツナ缶・みそ 厚揚げ・普通牛乳	米・押麦・上白糖・調合油 バター・白ごま	こまつな・コーン冷凍・刻みのみり キャベツ・にんじん・だいこん カットわかめ・バナナ	しょうゆ・みりん風・水 食塩・だし ふりかけのりごま	エネルギー(kcal) 556 たんぱく質(g) 21.4 鉄(mg) 4.2 カルシウム(mg) 287	エネルギー(kcal) 628 たんぱく質(g) 24.1 鉄(mg) 4.8 カルシウム(mg) 276
11	月	ウエハース 牛乳	チキンカレー 胡麻サラダ スープ グレープフルーツ	ウイナー・ボン・デーション 牛乳	鶏むね・スキムミルク 大豆水煮・普通牛乳 粉チーズ・ウイナー 普通牛乳	米・押麦・じゃがいも 調合油・白ごま・上白糖 ホットケーキミックス・白玉粉 普通牛乳	たまねぎ・にんじん・だいこん きゅうり・コーン冷凍 グレープフルーツ	水・カレーウ・トマトケチャップ 中濃ソース・穀物酢・しょうゆ 食塩・コンソメ	エネルギー(kcal) 523 たんぱく質(g) 20.6 鉄(mg) 2.3 カルシウム(mg) 367	エネルギー(kcal) 577 たんぱく質(g) 23.3 鉄(mg) 1.8 カルシウム(mg) 256
12	火	ビスケット 牛乳	米飯 鶏そばろの卵とじ 塩きんぴら 味噌汁 ヨーグルト	フルーチェ ミルクビスケット 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・豚小間 みそ・ヨーグルト・スキムミルク 普通牛乳	米・上白糖・調合油 じゃがいも・いちごジャム デザートムース・ビスケット	こまつな・にんじん・ごぼう 青ピーマン・黄ピーマン キャベツ	だし・しょうゆ・料理酒・水 中華味・食塩	エネルギー(kcal) 506 たんぱく質(g) 19.7 鉄(mg) 6.3 カルシウム(mg) 592	エネルギー(kcal) 541 たんぱく質(g) 21.7 鉄(mg) 6.9 カルシウム(mg) 586
13	水	せんべい 牛乳	米飯 豚とキャベツの味噌炒め チンゲンサイと厚揚げの煮びたし すまし汁 バナナ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	豚小間・みそ・厚揚げ 鶏卵・調製豆腐・普通牛乳	米・調合油・上白糖 小町麩・薄力粉	しょうが・キャベツ・にんじん チンゲンサイ・たまねぎ・バナナ かぼちゃ	料理酒・しょうゆ・みりん風 だし・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 505 たんぱく質(g) 21.4 鉄(mg) 2.5 カルシウム(mg) 282	エネルギー(kcal) 569 たんぱく質(g) 23.8 鉄(mg) 2.4 カルシウム(mg) 269
14	木	ウエハース 牛乳	米飯 魚のバターしょうゆ焼き (こまつなとコーンソテー) 切干し納豆 味噌汁 りんご	マーマレードケーキ 牛乳	たら・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 絹ごし豆腐・普通牛乳 普通牛乳	米・バター・調合油 薄力粉・上白糖 マーマレード	こまつな・コーン冷凍・たまねぎ 切干しいんご・にんじん キャベツ・りんご	食塩・料理酒・しょうゆ だし・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 494 たんぱく質(g) 21 鉄(mg) 2.4 カルシウム(mg) 367	エネルギー(kcal) 536 たんぱく質(g) 23.8 鉄(mg) 2 カルシウム(mg) 251
15	金	ビスケット 牛乳	食パン ポテトコロッケ にんじんツナごまサラダ スープ オレンジ	ひじきごはん 牛乳	豚ひき肉・ツナ缶・鶏むね 油揚げ・普通牛乳	食パン・じゃがいも 調合油・薄力粉・パン粉 白ごま・上白糖・米・押麦	たまねぎ・にんじん・きゅうり グリーンピース冷凍・オレンジ・ひじき	食塩・水・中濃ソース しょうゆ・料理酒・コンソメ しょうが	エネルギー(kcal) 545 たんぱく質(g) 21 鉄(mg) 1.4 カルシウム(mg) 227	エネルギー(kcal) 601 たんぱく質(g) 23 鉄(mg) 2 カルシウム(mg) 203
16	土	せんべい 牛乳	焼きそば 中華サラダ 中華スープ バナナ	きな粉クッキー 牛乳	豚小間・ささ身・木綿豆腐 きな粉・普通牛乳 普通牛乳	蒸し中華めん・調合油 上白糖・ごま油・かたくり粉 薄力粉	キャベツ・たまねぎ・青ピーマン カットわかめ・だいこん にんじん・こまつな・バナナ	食塩・中華味・料理酒 中濃ソース・しょうゆ・穀物酢 水	エネルギー(kcal) 515 たんぱく質(g) 21.6 鉄(mg) 1.7 カルシウム(mg) 243	エネルギー(kcal) 600 たんぱく質(g) 23.8 鉄(mg) 1.7 カルシウム(mg) 222
18	月	ウエハース 牛乳	米飯 鶏のパン粉焼き ゴルスローサラダ トマトスープ オレンジ	レーズンスティック 牛乳	鶏むね・粉チーズ 大豆水煮・スキムミルク 普通牛乳・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉 調合油・上白糖・バター	にんじん・キャベツ・コーン冷凍 レモン果汁・たまねぎ グリーンピース冷凍・トマト缶 オレンジ・干しぶどう	食塩・水・バセリ・マヨドレ コンソメ・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 495 たんぱく質(g) 22 鉄(mg) 2 カルシウム(mg) 355	エネルギー(kcal) 538 たんぱく質(g) 25 鉄(mg) 1.3 カルシウム(mg) 239
19	火	ビスケット 牛乳	米飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜と炒り卵の塩炒め 味噌汁 ヨーグルト	きつねうどん 牛乳	豚小間・鶏卵・みそ ヨーグルト・スキムミルク・油揚げ 普通牛乳	米・調合油・上白糖 ごま油・ブルーベリージャム 干しうどん	たまねぎ・しめじ・こまつな にんじん・だいこん・太ねぎ	しょうゆ・みりん風・料理酒 しょうが・おろしにんにく 食塩・だし	エネルギー(kcal) 534 たんぱく質(g) 23.7 鉄(mg) 1.7 カルシウム(mg) 289	エネルギー(kcal) 587 たんぱく質(g) 27 鉄(mg) 2.2 カルシウム(mg) 279
20	水	せんべい 牛乳	米飯 魚の煮物 鶏と切干の和え物 味噌汁 バナナ	人参ジャムサンド 牛乳	さわら・ささ身・みそ 厚揚げ・普通牛乳	米・上白糖・白ごま じゃがいも・食パン	こまつな・切干しいんご にんじん・きゅうり・バナナ リンゴジュース・レモン果汁	だし・しょうが・みりん風 料理酒・しょうゆ・水 中華味	エネルギー(kcal) 505 たんぱく質(g) 22.5 鉄(mg) 2.3 カルシウム(mg) 288	エネルギー(kcal) 564 たんぱく質(g) 25.3 鉄(mg) 2.5 カルシウム(mg) 276
21	木	ウエハース 牛乳	ツナ入りトマトスパゲティ チキンソテー ポテトのコロコロサラダ コンソメスープ りんご	豆こんぶごはん 牛乳	ツナ缶・粉チーズ・鶏もも 大豆水煮・普通牛乳	スパゲティ・調合油 じゃがいも・米・白ごま	にんじん・コーン冷凍 レモン果汁・こまつな 切干しいんご・りんご・塩昆布 グリーンピース冷凍	食塩・水 つぶつぶ野菜ケチャップ マヨドレ・コンソメ・しょうゆ 中華味	エネルギー(kcal) 504 たんぱく質(g) 21.9 鉄(mg) 2.6 カルシウム(mg) 325	エネルギー(kcal) 550 たんぱく質(g) 24.4 鉄(mg) 2.1 カルシウム(mg) 201
22	金	ビスケット 牛乳	米飯 中華風鶏の唐揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁 グレープフルーツ	豆乳くずもち 牛乳	鶏むね・高野豆腐・みそ 調製豆腐・きな粉 普通牛乳	米・かたくり粉・調合油 上白糖・じゃがいも 黒砂糖	太ねぎ・にんじん・だいこん グリーンピース冷凍・たまねぎ グレープフルーツ	食塩・しょうゆ・穀物酢 だし・料理酒・水	エネルギー(kcal) 496 たんぱく質(g) 22 鉄(mg) 1.7 カルシウム(mg) 244	エネルギー(kcal) 539 たんぱく質(g) 25.3 鉄(mg) 2.2 カルシウム(mg) 223

～ お誕生日会 ～

26	火	ビスケット 牛乳	ロールパン トマトソースハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ なつみかん	～ お誕生日会～ チーズケーキ風 牛乳	豚ひき肉・調製豆腐 ツナ缶・クリームチーズ ヨーグルト・普通牛乳 ホイップクリーム・普通牛乳	ロールパン・パン粉・調合油 上白糖・マロニ・じゃがいも ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・コーン冷凍 キャベツ・こまつな・なつみかん レモン果汁	食塩・トマトケチャップ 中濃ソース・マヨドレ・水 コンソメ	エネルギー(kcal) 437 たんぱく質(g) 18.1 鉄(mg) 0.9 カルシウム(mg) 237	エネルギー(kcal) 464 たんぱく質(g) 19.9 鉄(mg) 1.3 カルシウム(mg) 210
----	---	-------------	---	---------------------------	---	--	---	-------------------------------------	--	--

★ 平均給与栄養量 ★ 以上児

エネルギー	たんぱく質	脂肪	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
567 kcal	23.7 g	16.0 g	254 mg	2.4 mg	208 μgRAE	0.35 mg	0.37 mg	22 mg

★ 平均給与栄養量 ★ 未満児

エネルギー	たんぱく質	脂肪	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
513 kcal	21.2 g	15.6 g	302 mg	2.3 mg	188 μgRAE	0.36 mg	0.44 mg	18 mg