

5月 給食献立表

2023年

幼児食

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日	月	飲み物 お菓子	タコライス ミルクポトフ(鶏肉) オレンジ	牛乳 ヨーグルトケーキ	豚ひき肉・粉チーズ・鶏もも 牛乳・普通牛乳・ヨーグルト	お菓子・米・調合油 じゃがいも・ホットケーキミックス	たまねぎ・キャベツ・トマト にんじん・オレンジ・干しぶどう	飲み物・トドケチャップ ウスターソース・カレー粉 食塩・こしょう・水・コンソメ	エネルギー(kcal) 473 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 13.5 カルシウム(mg) 311 鉄(mg) 2.5 食塩相当量(g) 1.1	473	561
2日	火	飲み物 お菓子	ごはん 鯉のぼりハンバーグ スパゲティサラダ みそ汁(豆腐・わかめ) マスカットゼリー	牛乳 鯉のぼりクッキー	豚ひき肉・スキムミルク ツナ缶・絹ごし豆腐・みそ 普通牛乳・きな粉・牛乳	お菓子・米・調合油 パン粉・スパゲティ・マヨレ マスカットゼリー・薄力粉 上白糖	たまねぎ・グリーンピース冷凍 キャベツ・にんじん カットわかめ	飲み物・水・食塩 こしょう・トドケチャップ・だし	エネルギー(kcal) 550 たんぱく質(g) 19.8 脂質(g) 21.5 カルシウム(mg) 204 鉄(mg) 2.6 食塩相当量(g) 0.9	550	658
6日 20日	土	飲み物 お菓子	ピラフ ミックスベジタブルソテー マカロニ入りスープ みかん缶	牛乳 グレープゼリー	豚ひき肉・普通牛乳	お菓子・米・調合油 じゃがいも・無塩バター マカロニ・上白糖	にんじん・たまねぎ コーン冷凍・グリーンピース冷凍 キャベツ・みかん缶(国産) 粉寒天・グレープジュース	飲み物・コンソメ・食塩 こしょう・水	エネルギー(kcal) 426 たんぱく質(g) 12.3 脂質(g) 10.9 カルシウム(mg) 157 鉄(mg) 1.3 食塩相当量(g) 1	426	498
8日	月	飲み物 お菓子	カレーうどん フロッキーとささみのサラダ ピーチゼリー	牛乳 青のりおにぎり	豚小間・油揚げ・ささ身 普通牛乳	お菓子・干しうどん かたくり粉・マヨレ ピーチゼリー・米	にんじん・ほうれんそう ブロッコリー・コーン冷凍・青のり	飲み物・だし・しょうゆ みりん・食塩・カレー粉	エネルギー(kcal) 411 たんぱく質(g) 16.3 脂質(g) 10.2 カルシウム(mg) 182 鉄(mg) 2 食塩相当量(g) 2.5	411	486
9日	火	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉のマーレード煮 わかめの春雨サラダ(ツナ) みそ汁(麩・ほうれん草) パイナップル缶	牛乳 チーズスティックパン	鶏もも・ツナ缶・みそ 普通牛乳・粉チーズ・牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・マーレード 普通春雨・マヨレ 小町麩・ホットケーキミックス 上白糖・無塩バター	にんじん・カットわかめ コーン冷凍・ほうれんそう パイナップル缶詰	飲み物・水 おろしにんにく・料理酒 しょうゆ・食塩・こしょう だし	エネルギー(kcal) 487 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 15.8 カルシウム(mg) 202 鉄(mg) 1.3 食塩相当量(g) 1.5	487	579
10日 24日	水	飲み物 お菓子	ごはん 豆腐の松風焼き(卵なし) ほうれん草のツナサラダ みそ汁(大根・なめこ) オレンジ	牛乳 きな粉トースト	木綿豆腐・豚ひき肉 スキムミルク・みそ・ツナ缶 普通牛乳・きな粉	お菓子・米・パン粉 上白糖・白ごま・食パン 無塩バター	ねぎ・にんじん・ほうれんそう 大根・なめこ・オレンジ	飲み物・水・食塩 穀物酢・しょうゆ・だし	エネルギー(kcal) 460 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 16.1 カルシウム(mg) 241 鉄(mg) 2.4 食塩相当量(g) 1.3	460	542
11日 25日	木	飲み物 お菓子	野菜たっぷり豚丼 ごまドレッシングサラダ みそ汁(高野豆腐・わかめ) バナナ	牛乳 野菜ポッキー	豚小間・高野豆腐・みそ 普通牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・上白糖・白ごま かたくり粉・すり白ごま	にんじん・たまねぎ・こまつな キャベツ・きゅうり・トマト カットわかめ・バナナ	飲み物・しょうが 料理酒・だし・みりん しょうゆ・穀物酢・食塩 こしょう	エネルギー(kcal) 507 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 17 カルシウム(mg) 243 鉄(mg) 2 食塩相当量(g) 1.2	507	604
12日	金	飲み物 お菓子	ごはん メカジキのグラタン チンゲン菜のソテー みそ汁(切干大根・にんじん) ヨーグルト	牛乳 味噌蒸しパン	めかじき・粉チーズ・ツナ缶 みそ・ヨーグルト 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・調合油 じゃがいも・マヨレ パン粉・薄力粉・上白糖	たまねぎ・チンゲンサイ コーン冷凍・切干しいんじん にんじん	飲み物・食塩 カレー粉・パセリ 鶏ガラスープ顆粒 こしょう・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 503 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 16 カルシウム(mg) 286 鉄(mg) 1.8 食塩相当量(g) 1.5	503	602
13日 27日	土	飲み物 お菓子	厚揚げ丼 中華サラダ みそ汁(麩・わかめ) バナナ	牛乳 ツナ菜めし	厚揚げ・豚ひき肉・みそ 普通牛乳・ツナ缶	お菓子・米・ごま油 上白糖・かたくり粉 白ごま・小町麩	にんじん・キャベツ・大根 きゅうり・カットわかめ・バナナ こまつな	飲み物 おろししょうが・しょうゆ 水・穀物酢・だし・みりん	エネルギー(kcal) 540 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 15.6 カルシウム(mg) 271 鉄(mg) 2.6 食塩相当量(g) 1.6	540	646
15日 29日	月	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の香味焼き 胡麻味噌きんぴら すまし汁(だいこん・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 スノーボール	豚小間・みそ・普通牛乳	お菓子・米・薄力粉 白ごま・ごま油・調合油 上白糖	ごぼう・にんじん さやいんげん・大根・たまねぎ オレンジ	飲み物・しょうゆ・みりん しょうが・おろしにんにく 糸こんにゃく・だし 料理酒・食塩	エネルギー(kcal) 485 たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 17.6 カルシウム(mg) 178 鉄(mg) 1.3 食塩相当量(g) 0.7	485	576
16日 30日	火	飲み物 お菓子	ごはん じゃがいものカントリー煮 わかめとコーンのサラダ 中華スープ マスカットゼリー	牛乳 ココアプリン	豚小間・木綿豆腐 普通牛乳・牛乳・ゼラチン	お菓子・米・じゃがいも 無塩バター・上白糖 調合油・マスカットゼリー	にんじん・たまねぎ カットわかめ・キャベツ コーン冷凍	飲み物・水・コンソメ トドケチャップ ウスターソース・穀物酢 しょうゆ・食塩 鶏ガラスープ顆粒 ピュアココア	エネルギー(kcal) 421 たんぱく質(g) 15.6 脂質(g) 10.8 カルシウム(mg) 285 鉄(mg) 3.1 食塩相当量(g) 1.1	421	491
17日	水	飲み物 お菓子	タコライス ミルクポトフ(鶏肉) りんご	牛乳 ヨーグルトケーキ	豚ひき肉・粉チーズ・鶏もも 牛乳・普通牛乳・ヨーグルト	お菓子・米・調合油 じゃがいも・ホットケーキミックス	たまねぎ・レタス・トマト にんじん・りんご・干しぶどう	飲み物・トドケチャップ ウスターソース・カレー粉 食塩・こしょう・水・コンソメ	エネルギー(kcal) 480 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 13.5 カルシウム(mg) 302 鉄(mg) 2.5 食塩相当量(g) 1.1	480	570
18日	木	飲み物 お菓子	ごはん 納豆としらすの天ぷら(卵なし) キャベツのおかか和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) バナナ	牛乳 カレー蒸しパン	糸引き納豆・しらす干し かつお削り節・みそ 普通牛乳・豚ひき肉 牛乳	お菓子・米・薄力粉 白ごま・調合油 じゃがいも・上白糖	にんじん・たまねぎ キャベツ・バナナ	飲み物・しょうゆ ベーキングパウダー・水・食塩 だし・カレー粉	エネルギー(kcal) 496 たんぱく質(g) 14 脂質(g) 16.3 カルシウム(mg) 249 鉄(mg) 1.6 食塩相当量(g) 1.2	496	589
19日	金	飲み物 お菓子	ごはん 魚のムニエル 切干大根の煮物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) ヨーグルト	牛乳 豆腐ブラウニー	ます・油揚げ・みそ ヨーグルト・普通牛乳 絹ごし豆腐・調整豆乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・無塩バター 上白糖・米粉	切干しいんじん・にんじん さやいんげん・かぼちゃ たまねぎ	飲み物・食塩 だし・みりん・しょうゆ ピュアココア ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 513 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 17.6 カルシウム(mg) 290 鉄(mg) 4.8 食塩相当量(g) 1.2	513	610
22日	月	飲み物 お菓子	カレーうどん フロッキーとささみのサラダ ピーチゼリー	牛乳 青のりおにぎり	豚小間・油揚げ・ささ身 普通牛乳	お菓子・干しうどん かたくり粉・マヨレ ピーチゼリー・米	にんじん・大根・ブロッコリー コーン冷凍・青のり	飲み物・だし・しょうゆ みりん・食塩・カレー粉	エネルギー(kcal) 411 たんぱく質(g) 16 脂質(g) 10.2 カルシウム(mg) 173 鉄(mg) 1.9 食塩相当量(g) 2.5	411	486
23日	火	飲み物 お菓子	にこにこごはん 鶏肉のガーリックパン粉焼き ブロッコリーとツナの炒め物 スープ(キャベツ・じゃが芋) ヨーグルトゼリー	マーレードケーキ 牛乳	鶏むね・ツナ缶 牛乳・ホイップクリーム 普通牛乳	お菓子・米 マヨレ・パン粉 調合油・じゃがいも NEWヨーグルトゼリー 薄力粉・上白糖 マーレード	にんじん・コーン冷凍 ブロッコリー・たまねぎ キャベツ・ヨーグルト	飲み物・コンソメ 食塩・トドケチャップ おろしにんにく パセリ・水 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 515 たんぱく質(g) 20 脂質(g) 15.1 カルシウム(mg) 247 鉄(mg) 1.2 食塩相当量(g) 1.6	515	614
26日	金	飲み物 お菓子	ごはん メカジキのグラタン チンゲン菜のソテー みそ汁(切干大根・にんじん) ヨーグルト	乳酸飲料 味噌蒸しパン	めかじき・粉チーズ・ツナ缶 みそ・ヨーグルト ジオアマスカット 調整豆乳	お菓子・米・調合油 じゃがいも・マヨレ パン粉・薄力粉・上白糖	たまねぎ・チンゲンサイ コーン冷凍・切干しいんじん にんじん	飲み物・食塩 カレー粉・パセリ 鶏ガラスープ顆粒 こしょう・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 479 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 12.5 カルシウム(mg) 321 鉄(mg) 6.2 食塩相当量(g) 1.5	479	564
31日	水	飲み物 お菓子	食パン 鶏肉のトマト煮 ひじきのマヨサラダ 野菜スープ(キャベツ・小松菜) オレンジ	牛乳 肉味噌おにぎり	鶏もも・普通牛乳 豚ひき肉・みそ	お菓子・食パン・薄力粉 調合油・上白糖・マヨレ 米・ごま油	たまねぎ・トマト水煮・ひじき にんじん・きゅうり・コーン冷凍 キャベツ・こまつな・オレンジ ねぎ	飲み物・食塩・水 おろしにんにく・コンソメ トドケチャップ ウスターソース・しょうゆ こしょう・みりん	エネルギー(kcal) 444 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 13.5 カルシウム(mg) 196 鉄(mg) 1.8 食塩相当量(g) 1.8	444	519

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。