

5月 給食献立表

三歳以上児

令和 6年

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
1	水	けんちんうどん かぼちゃの天ぷら カリカリきゅうり オレンジ	牛乳(10時) 牛乳 わかめおにぎり 磯いりこ	・ぶた中型種肉もも(生脂身) ・卵・普通牛乳 ・カットわかめ ・かたくちいわし(煮干し)	・うどん(ゆで)・木綿豆腐 ・調合油・小麦粉・三温糖 ・ごま油・ごま(いり)・金芽米 ・合成清酒	・ごぼう千切り・だいこん・こまつな ・白ねぎ・かぼちゃ・きゅうり ・にんじん ・パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	441kcal 17.9g	9.2g 1.6g
2	木	ご飯 鶏のげんこつ焼き もやしの彩り和え じゃがいもとキャベツの味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 クッキー	・若鶏もも皮なし ・あおのり(素干し)・卵 ・にぼし・普通牛乳	・金芽米・かたくり粉・ごま油 ・合成清酒・マヨネーズ ・三温糖・ごま(いり) ・じゃがいも・油揚げ・小麦粉 ・無塩バター	・たまねぎ・もやし・にら・にんじん ・キャベツ・葉ねぎ(葉、生)	504kcal 20.6g	16.4g 1.5g
7	火	ツナトマトスパゲティ ささみサラダ ポテトスープ	牛乳(10時) 牛乳 ひじきおにぎり	・シーチキン・粉チーズ ・鶏ささ身・普通牛乳	・スパゲティ・調合油 ・マヨネーズ・じゃがいも ・金芽米・油揚げ	・たまねぎ・ホールトマト ・トマトジュース・パセリ・キャベツ ・コーン缶詰・レモン果汁・にんじん ・乾ひじき	455kcal 21.8g	16.7g 2.3g
8	水	ご飯 かねいりの煮付け ほうれん草の白和え かぶと油揚げの味噌汁 パナナ	牛乳(10時) 牛乳 マーブルケーキ	・まがれい・みそ ・普通牛乳・脱脂粉乳・卵	・金芽米・車糖(上白糖) ・絹ごし豆腐・油揚げ・小麦粉 ・無塩バター・ビュアココア	・ほうれんそう・にんじん ・かぶ(根、皮むき、生) ・かぶ(葉、生)・バナナ	542kcal 24.0g	15.1g 1.9g
9	木	ロールパン 鶏のチーズパン粉焼き 水菜のごまサラダ ミネストローネ	牛乳(10時) 牛乳 炊き込みおにぎり ミネストローネ	・鶏もも・粉チーズ ・ぶたソーセージウィンナー ・普通牛乳・焼きのり	・ロールパン・小麦粉 ・パン粉(乾燥)・オリーブ油 ・ごま(いり)・調合油・三温糖 ・マカロニ・じゃがいも ・金芽米・合成清酒	・パセリ・みずな・にんじん・トマト ・たまねぎ・キャベツ ・セロリ(葉柄、生)・えのきたけ	531kcal 22.1g	20.4g 1.9g
10	金	ポークカレーライス キャベツサラダ ほうれん草としらすのコンソメスープ	牛乳(10時) 牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー	・ぶた中型種肉もも(生赤肉) ・生しらす・普通牛乳 ・ヨーグルト(全脂無糖)	・金芽米・じゃがいも・調合油 ・小麦粉・有塩バター ・車糖(上白糖)・オリーブ油 ・クラッカー	・にんにく(りん茎、生)・しょうが ・にんじん・たまねぎ・りんご ・キャベツ・きゅうり・コーン缶詰 ・ほうれんそう・白桃缶・みかん缶詰 ・パイ缶詰	535kcal 18.2g	15.6g 1.8g
11	土	チキンライス 大豆サラダ 大根のコンソメスープ グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳 サータンタギー	・鶏もも・プロセスチーズ ・普通牛乳・卵	・羽地米・調合油 ・だいたい水漬缶詰 ・車糖(上白糖)・ごま油 ・小麦粉・黒砂糖	・たまねぎ・コーン缶詰 ・グリーンピース・にんじん・きゅうり ・チンゲンサイ・だいこん・パセリ ・グレープフルーツ	507kcal 19.1g	17.6g 1.3g
13	月	ご飯 肉じゃが いんげんとささみのごま和え だいこんとわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳(10時) 牛乳 ヨーグルト和え	・和牛肉かた(脂身つき、生) ・ささみ・にぼし ・わかめ乾燥わかめ(素干し) ・普通牛乳	・金芽米・じゃがいも ・清酒(上撰)・三温糖・ごま	・にんじん・たまねぎ・糸こんにゃく ・いんげん ・さやいんげん(若ざや、生) ・だいこん・だいこんの葉 ・パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	443kcal 15.8g	10.5g 1.3g
14	火	バターライス 鮭のムニエル(コショウ・レモンなし) オーロラサラダ ミルクスープ	牛乳(10時) 牛乳 ゼリーポンチ	・しろさけ(生)・普通牛乳 ・てんぐさ(寒天)	・羽地米・有塩バター・小麦粉 ・マヨネーズ・調合油・三温糖 ・車糖(上白糖)	・パセリ(葉、生) ・ブロッコリー(冷凍)・コーン缶詰 ・にんじん・たまねぎ・にんじん ・しめじ・りんごジュース ・パイ缶詰・白桃缶・バナナ	518kcal 21.5g	17.5g 1.4g
15	水	ご飯 鶏のゴマ味噌焼き 大根としらすの炒め煮 豆腐とえのきのすまし汁	牛乳(10時) 牛乳 ココア蒸しパン	・鶏もも ・しらす干し(微乾燥品) ・普通牛乳・卵 ・スキムミルク	・金芽米・車糖(上白糖)・ごま ・調合油・絹ごし豆腐・小麦粉 ・三温糖・ビュアココア	・しょうが・だいこん・にんじん ・こまつな・えのきたけ・白ねぎ	493kcal 19.6g	14.2g 1.6g
16	木	弁当会	せんべい りんご 麦茶		・甘辛せんべい・麦茶	・りんご	102kcal 1.9g	0.5g 0.1g
17	金	さつまいもご飯 ささみのフライ れんこんパブリカ炒め 味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 ピザトースト	・ささみ・卵 ・カットわかめ・普通牛乳 ・ナチュラルチーズ(チェダ)	・金芽米・さつまいも・小麦粉 ・パン粉(乾燥)・調合油 ・オリーブ油・絹ごし豆腐 ・食パン	・れんこん(根茎、生)・赤パブリカ ・青ピーマン・しめじ ・にんにく(りん茎、生)・たまねぎ ・コーン缶詰	525kcal 24.6g	14.5g 1.8g
18	土	しらす入り焼き飯 ひじき入りポテトサラダ 豆腐と小松菜の味噌汁 もも缶	牛乳(10時) 牛乳 ココア蒸しパン	・しらす干し(半乾燥品) ・にぼし・普通牛乳	・金芽米・ごま(いり)・調合油 ・じゃがいも・マヨネーズ ・木綿豆腐・ホットケーキ粉 ・ビュアココア・車糖(上白糖)	・たまねぎ・にんじん・白ねぎ ・乾ひじき・こまつな・白桃缶	533kcal 16.7g	15.3g 1.7g
20	月	ご飯 松風焼き ごぼうとえのきのサラダ 味噌汁(豆腐・人参・小松菜)	牛乳(10時) 牛乳 サータンタギー	・とりミンチ・卵・にぼし ・普通牛乳	・金芽米・合成清酒 ・車糖(上白糖)・パン粉(乾燥) ・ごま(いり)・マヨネーズ ・木綿豆腐・小麦粉・黒砂糖 ・調合油	・おろししょうが・白ねぎ ・ごぼう千切り・えのきたけ・こねぎ ・こまつな・にんじん	554kcal 22.4g	20.1g 1.6g
21	火	肉うどん ほうれん草としめじの白和え オレンジ	牛乳 ひじきおにぎり 牛乳	・ぶたロース ・かつお加工品(かつお節) ・普通牛乳	・うどん(ゆで)・調合油 ・かたくり粉・木綿豆腐 ・ごま(いり)・車糖(上白糖) ・金芽米・油揚げ	・はくさい(結球葉、生)・たまねぎ ・にんじん・ほうれんそう ・はたけしめじ ・パレンシアオレンジ(砂じょう、生) ・乾ひじき	455kcal 20.3g	15.5g 1.5g
22	水	ご飯 鶏のからあげ 大根としらすの炒め煮 豆腐とえのきのすまし汁	牛乳(10時) 牛乳 きな粉マカロニ	・鶏もも ・しらす干し(微乾燥品) ・普通牛乳	・羽地米・かたくり粉・調合油 ・絹ごし豆腐・マカロニ ・きな粉・黒砂糖	・しょうが・だいこん・にんじん ・こまつな・えのきたけ・白ねぎ	546kcal 25.1g	23.3g 1.4g
23	木	ご飯 肉団子の酢豚風 春キャベツの中華風サラダ 春雨スープ	牛乳(10時) 牛乳 フレンチトースト	・ぶたミンチ・卵 ・わかめ乾燥わかめ(素干し) ・鶏ささ身・普通牛乳	・羽地米・パン粉(乾燥) ・調合油・車糖(上白糖) ・かたくり粉・ごま油・三温糖 ・はるさめ・ごま(いり) ・食パン・無塩バター	・たまねぎ・にんじん・しめじ ・青ピーマン・キャベツ・きゅうり ・チンゲンサイ	549kcal 22.9g	17.6g 1.9g
24	金	手作りポークカレーライス キャベツサラダ ほうれん草とベーコンの味噌汁 オレンジ	牛乳(10時) 豆乳ココア 誕生日ケーキ	・ぶた中型種肉もも(生赤肉) ・ベーコン・にぼし ・普通牛乳	・羽地米・じゃがいも・調合油 ・小麦粉・有塩バター ・ぶどう酒(赤)・車糖(上白糖) ・オリーブ油・ビュアココア ・豆乳・ショートケーキ	・にんにく(りん茎、生)・しょうが ・にんじん・たまねぎ・りんご ・キャベツ・きゅうり・コーン缶詰 ・ほうれんそう ・パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	689kcal 23.4g	25.4g 2.3g
25	土	チキンライス 大豆サラダ 大根のコンソメスープ	牛乳(10時) 牛乳 ゆかりおにぎり	・鶏もも・プロセスチーズ ・普通牛乳	・羽地米・調合油 ・だいたい水漬缶詰 ・車糖(上白糖)・ごま油 ・金芽米	・たまねぎ・コーン缶詰 ・グリーンピース・にんじん・きゅうり ・チンゲンサイ・だいこん・パセリ ・ゆかり	482kcal 17.9g	13.5g 1.3g
27	月	もずく丼 厚揚げと小松菜のおひたし 味噌汁(大根・人参・えのき)	牛乳(10時) 牛乳 コーン蒸しパン パナナ	・ぶたレバー・とりミンチ ・もずく ・かつお加工品(かつお節) ・普通牛乳・卵	・金芽米・調合油 ・車糖(上白糖)・厚揚げ ・小麦粉・無塩バター	・にんじん・いんげん ・おろししょうが・こまつな ・だいこん・にんじん・えのきたけ ・コーン缶詰・バナナ	533kcal 20.4g	16.6g 1.8g

5月 給食献立表

三歳以上児

令和 6年

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
28	火	キノコとキャベツの和風パスタ ブロッコリーサラダ たまねぎトマトスープ	牛乳(10時) 牛乳 しらすわかめおにぎり	・ぶたミンチ ・かつお加工品(かつお節) ・ぶたハムボンレス ・普通牛乳 ・しらす干し(微乾燥品)	・スパゲティ・調合油 ・車糖(上白糖)・だいず(ゆで) ・金芽米・ごま(いり)	・キャベツ・しめじ ・ブロッコリー(冷凍)・にんじん ・たまねぎ・トマト	432kcal 22.0g	15.2g 2.5g
29	水	天ぷら丼 小松菜とえ 赤だし味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 のりしおポテト いわしっ子	・メルルーサ・卵 ・カットわかめ・普通牛乳 ・青のり ・かたくちいわし(煮干し)	・金芽米・小麦粉・サラダ油 ・車糖(上白糖)・絹ごし豆腐 ・赤みそ・じゃがいも	・かぼちゃ・いんげん・生しいたけ ・ゴーヤー・こまつな・ほんしめじ ・にんじん・たまねぎ	377kcal 16.6g	11.0g 1.2g
30	木	ご飯 チキンの唐揚げ 春雨サラダ もやしスープ	牛乳(10時) 牛乳 ヨーグルト パナナ	・若鶏手羽・シーチキン ・かつお加工品(かつお節) ・普通牛乳 ・ヨーグルト(脱脂加糖)	・金芽米・かたくり粉・調合油 ・はるさめ・車糖(上白糖) ・いりごま(白)・ごま油	・おろしにんにく・きゅうり ・にんじん・だいずもやし ・チンゲンサイ・バナナ	533kcal 22.4g	20.1g 2.2g
31	金	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根とツナの煮物 豆腐とえのきのすまし汁	牛乳(10時) 牛乳 さつま芋のかりんとう ネーブル	・ぶたかたロース ・シーチキン・普通牛乳	・金芽米・車糖(上白糖) ・サラダ油・絹ごし豆腐 ・さつまいも	・たまねぎ・ほうれんそう・しょうが ・だいこん・えのきたけ・白ねぎ ・ネーブル	533kcal 16.8g	18.8g 1.4g

	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	食物繊維	塩 分
基準栄養量	518Kcal	21.3g	14.4g	240mg	2.2mg	182μg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g
今月の平均栄養量	492kcal	19.8g	15.9g	205mg	1.9mg	200μg	0.29mg	0.33mg	23mg	4.0g	1.6g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります