

5月 給食献立表

平成30年

3歳児以上

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
1 15 29	火	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 青のりポテト ブロッコリーしらす和え 清汁	ぼたぼた焼き くだもの 牛乳	豚もも・麦みそ・しらす干し 絹ごし豆腐・普通牛乳	米・車糖・調合油 かたくり粉・じゃがいも もち米	たまねぎ・キャベツ・にんじん あおのり・ブロッコリー・わかめ 刻み昆布・焼きのり・なつみかん	587 kcal 20.9 g
2 16 30	水	ひじき御飯 かじきのごま焼き 大根の煮物 アスパラの和え物 みそ汁	草団子 くだもの 牛乳	油揚げ・めかじき かつお削り節・豆みそ きな粉・あずき・普通牛乳	米・なたね油・車糖・ごま さつまいも・白玉粉・車糖	にんじん・ほしひじき・大根 アスパラガス・キャベツ ほうれんそう・刻み昆布・バナナ	538 kcal 21.5 g
7 ・ 21	月	ごはん いわしの蒲焼き 肉じゃが きゅうりのゆかりあえ みそ汁	りんご蒸しまんじゅう くだもの 牛乳	まいわし・豚もも・ふりかけ 油揚げ・豆みそ・普通牛乳	米・薄力粉・調合油・車糖 じゃがいも	しょうが・にんじん・たまねぎ きゅうり・キャベツ・刻み昆布 りんご・なつみかん	579 kcal 23.0 g
8 ・ 22	火	カレーライス 金時豆 わかめの酢の物 清汁	五平もち くだもの 牛乳	豚もも・普通牛乳 いんげんまめ・豆みそ	米・じゃがいも・調合油 薄力粉・有塩バター・車糖 もち米・白ごま・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・りんご きゅうり・わかめ・キャベツ・大根 こまつな・刻み昆布	701 kcal 20.5 g
9	水	ごはん 鮭のムニエル 切干大根の煮物 ほうれん草のごまあえ みそ汁	きな粉スナック くだもの 牛乳	べにざけ・油揚げ・豆みそ きな粉・普通牛乳	米・薄力粉・なたね油 無塩バター・調合油・車糖 ごま・じゃがいも さつまいも	切干しだいこん・にんじん 刻み昆布・ほうれんそう キャベツ・ごぼう・西洋かぼちゃ なつみかん	535 kcal 21.4 g
10 ・ 24	木	きつねうどん そら豆のかき揚げ 大根のおかか和え	納豆巻き くだもの 牛乳	油揚げ・かつお削り節 糸引き納豆・普通牛乳	干しうどん・車糖・薄力粉 調合油・米	ほうれんそう・根深ねぎ そらまめ・にんじん・たまねぎ 大根・きゅうり・焼きのり・バナナ	548 kcal 16.1 g
11 ・ 25	金	ごはん さばの甘酢あんかけ 新じゃがの煮物 にらともやしのおひたし みそ汁	のりじゃこおにぎり キャンディーチーズ くだもの 牛乳	まさば・豆みそ・しらす干し プロセスチーズ・普通牛乳	米・薄力粉・調合油・車糖 かたくり粉・じゃがいも 有塩バター・白ごま・ごま油	にんじん・たまねぎ・青ピーマン にら・りょくとうもやし・スイートコーン なす・えのきたけ・刻み昆布 あおのり・りんご	686 kcal 24.3 g
12 ・ 26	土	マーボー丼 かぼちゃレーズン煮 春雨の和え物 清汁	カルシウムせんべい くだもの 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉 麦みそ・プロセスチーズ 普通牛乳	米・調合油・車糖 かたくり粉・ごま油 緑豆はるさめ・ごま・薄力粉	しょうが・にんじん・乾しいたけ 青ピーマン・根深ねぎ 日本かぼちゃ・干しぶどう きゅうり・にんじん・大根・わかめ 刻み昆布・切干しだいこん バナナ	547 kcal 16.0 g
14 ・ 28	月	スパゲティナポリタン ぶどう豆 フレンチサラダ レタススープ	中華おこわ ごまいりこ くだもの 牛乳	ウインナー・だいず ベーコン・鶏ひき肉 煮干し・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・調合油 車糖・米・もち米・ごま	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマト缶詰・干しぶどう・キャベツ きゅうり・レタス・スイートコーン缶詰 乾しいたけ・りんご	611 kcal 22.3 g
17 ・ 31	木	納豆ごはん 松風焼き うどのきんぴら きゃべつの浅漬け みそ汁	お好み焼き くだもの 牛乳	糸引き納豆・鶏ひき肉 豚ひき肉・木綿豆腐 豆みそ・しらす干し かつお節・普通牛乳	米・パン粉・車糖・調合油 ごま・薄力粉	こまつな・根深ねぎ・焼きのり たまねぎ・しょうが・うど・にんじん キャベツ・日本かぼちゃ 刻み昆布・あおのり・なつみかん	508 kcal 22.9 g
18	金	雑穀ごはん 豆腐のまさご揚げ 空豆ベーコンのマッシュポテト 小松菜ののり和え 清汁	鮭おにぎり くだもの 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉 凍り豆腐・ベーコン・塩ざけ 普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ あわもち・とうもろこし パン粉・薄力粉・調合油 じゃがいも・ごま	しょうが・根深ねぎ・そらまめ こまつな・にんじん・キャベツ 焼きのり・たまねぎ・生しいたけ ぶなしめじ・刻み昆布・りんご	618 kcal 20.8 g
19	土	ごはん 鶏のたまねぎおろしかけ 凍み豆腐のうま煮 マカロニサラダ みそ汁	いももち くだもの 牛乳	鶏もも・凍り豆腐 ロースハム・豆みそ 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 さつまいも・調合油 マカロニ・スパゲティ・焼きふ じゃがいも	たまねぎ・きゅうり・にんじん りょくとうもやし・刻み昆布 焼きのり・バナナ	537 kcal 19.1 g
23	水	赤飯 さけフライ さつまいもプルーン煮 チーズサラダ 春雨スープ	ピザまん りんごゼリー 牛乳	あずき・べにざけ プロセスチーズ・ベーコン 普通牛乳	米・もち米・ごま・薄力粉 パン粉・調合油・車糖 さつまいも・緑豆はるさめ 車糖	ブルーベリー・キャベツ・きゅうり にんじん・ほうれんそう・たまねぎ 青ピーマン・トマト缶詰 りんご飲料・寒天	662 kcal 21.7 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	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
587 kcal	20.9 g	14.9 g	226 mg	2.6 mg	159 μg	0.43 mg	0.34 mg	35 mg