

5月 給食献立表

2022年

1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：調子をとのえる	エネルギー たんぱく質
2	月	わかめご飯 鱈の梅焼き 南瓜の煮物 いんげんのおかか和え 茄子と玉ねぎのすまし汁	柏餅風 バナナ 牛乳	さわら・かつお削り節 あずき・普通牛乳	米・車糖・調合油・薄力粉	わかめ・しょうが・梅干し 西洋かぼちゃ・さやいんげん なす・たまねぎ・ほうれんそう バナナ	468kcal 19.6g
6	金 20	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め じゃがいもと人参の煮物 マカロニサラダ 大根とねぎのすまし汁	中華おこわ ゆでそら豆 夏みかん 牛乳	豚もも・麦みそ・ロースハム 鶏ひき肉・普通牛乳	米・車糖・調合油 じゃがいも マカロニ・パセリ・もち米	キャベツ・にんじん・きゅうり 大根・根深ねぎ・乾しいたけ そらまめ・なつみかん	600kcal 23.6g
7	土 21	豚丼 生揚げの煮物 しらす和え 鮭と茗めのみそ汁	マカロニみたら し バナナ 牛乳	豚もも・生揚げ・しらす干し かつお削り節・麦みそ 普通牛乳	米・調合油・車糖・だし汁 焼きふ・マカロニ・パセリ かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう キャベツ・わかめ・バナナ	477kcal 20.2g
9	月 23	かじきのタンドリー風 大根のツナ煮 小松菜のり和え きゃべつとしめじのすまし汁	黒糖蒸しまん じゅう 夏みかん 牛乳	めかじき・ヨーグルト まぐろ缶詰・普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ あわもち・とうもろこし 調合油・車糖・薄力粉 黒砂糖	大根・こまつな・にんじん キャベツ・焼きのり・ぶなしめじ なつみかん	460kcal 19.2g
10	火 24	豚肉しょうが焼き ひじきの煮物 アスパラサラダ きゃべつと油揚げのみそ汁	梅じゃこおにぎり バナナ 牛乳	豚もも・油揚げ 淡色辛みそ・しらす干し 普通牛乳	米・調合油・車糖・米	しょうが・ほしひじき・にんじん アスパラガス・キャベツ・きゅうり 梅干し・バナナ	554kcal 19.3g
11	水 25	カレーライス 金時豆の煮物 フレンチサラダ えのきと水菜のスープ きつねうどん	鮭おにぎり 夏みかん 牛乳	豚もも・普通牛乳 いんげんまめ・塩ざけ	米・じゃがいも・調合油 薄力粉・有塩バター・車糖 ごま	たまねぎ・にんじん・りんご キャベツ・きゅうり・えのきたけ きょうな・なつみかん	664kcal 22.0g
12	木	鶏の天ぷら きゅうりとわかめの酢の物	きなこおはぎ バナナ 牛乳	油揚げ・鶏もも・きな粉 普通牛乳	干しうどん・車糖・薄力粉 調合油・米・もち米	ほうれんそう・根深ねぎ・きゅうり わかめ・にんじん・キャベツ バナナ	613kcal 21.1g
13	金 27	鮭のちゃんちゃん焼き 五目豆 ブロッコリーのごまみそあえ 大根としいたけのすまし汁	ぼたぼた焼き 夏みかん 牛乳	べにざけ・麦みそ・だいず 普通牛乳	米・有塩バター・車糖・ごま もち米	キャベツ・たまねぎ・ごぼう にんじん・生しいたけ・刻み昆布 ブロッコリー・大根・生しいたけ 焼きのり・なつみかん	545kcal 24.4g
14	土 28	鶏肉の磯辺焼き 大根の煮物 ほうれん草のおひたし 豆腐とねぎのみそ汁	らいすお好み焼き バナナ 牛乳	鶏もも・かつお削り節 木綿豆腐・豆みそ かつお節・普通牛乳	米・車糖・調合油	あおのり・大根・にんじん ほうれんそう・にんじん・キャベツ 根深ねぎ・バナナ	538kcal 19.8g
16	月 30	わかめご飯 鱈の梅焼き 南瓜の煮物 いんげんのおかか和え 茄子と玉ねぎのすまし汁	五平もち バナナ 牛乳	さわら・かつお削り節 豆みそ・普通牛乳	米・車糖・調合油・もち米 白ごま・かたくり粉	わかめ・しょうが・梅干し 西洋かぼちゃ・さやいんげん なす・たまねぎ・バナナ	557kcal 19.9g
17	火 31	鶏の照り焼き 切干大根の煮物 即席漬け ほうれん草と油揚げのすまし汁	しらす焼きおにぎり 夏みかん 牛乳	糸引き納豆・鶏もも 油揚げ・しらす干し 普通牛乳	米・調合油・車糖	こまつな・根深ねぎ・焼きのり 切干しいたけ・にんじん 刻み昆布・キャベツ・きゅうり ほうれんそう・なつみかん	573kcal 23.0g
18	水	スパゲティミートソース ぶどう豆 和風サラダ わかめとコーンのスープ	さつま芋のきな粉あえ バナナ 牛乳	豚ひき肉 バルメザンチーズ・だいず きな粉・普通牛乳	マカロニ・パセリ・なたね油 車糖・薄力粉・調合油 さつまいも	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・トマト缶詰 干しぶどう・キャベツ・大根 にんじん・カットわかめ スイートコーン・バナナ	535kcal 21.8g
19	木	ごはん あじフライ 青のり粉ふき芋 コールスローサラダ 大根とえのきのみそ汁	人参蒸しまん じゅう 夏みかん 牛乳	まあじ・淡色辛みそ 調製豆乳・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉 調合油・じゃがいも なたね油・車糖	あおのり・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン・大根 えのきたけ・にんじん なつみかん	505kcal 20.0g
26	木	さつまいもブルーベリー煮 織野菜サラダ バナナ もやしとベーコンのスープ	ホットケーキ ぶどうゼリー 牛乳	あずき・豚ひき肉 普通牛乳・ベーコン	米・もち米・ごま・パン粉 なたね油・さつまいも・車糖 調合油・薄力粉 有塩バター メープルシロップ	たまねぎ・ブルーベリー・キャベツ きゅうり・にんじん・大根・バナナ りょくとうもやし・ぶどう・寒天	673kcal 20.1g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

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
553 kcal	21.1 g	13.8 g	200 mg	2.4 mg	190 μg	0.47 mg	0.35 mg	34 mg