

# 5月 給食献立表

2019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:調子をとのえる	(その他の食品)
7	火	五分つきごはん ぎせい豆腐 かぼちゃのプ ルーン煮 和風サラダ もやしの味噌汁	いももち のり塩ふ菓子 フルーツ(バナ ナ) 牛乳	豚ひき肉 絹ごし豆腐 ちりめんじゃこ 油揚げ・麦みそ 普通牛乳	米・車糖・調合油 ごま油・じゃがいも かたくり粉・焼きふ	たまねぎ・にんじん・にら 乾しいたけ 日本かぼちゃ・プルーン きゅうり・キャベツ だいずもやし・焼きのり あおのり・バナナ	食塩 こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 穀物酢
8	水	わかめごはん [塩] 鶏肉のみそ焼き 大根の土佐煮 おぐらの磯和え にらとときのこと豆 腐のおつゆ	五平もち 醤油煎豆 フルーツ(リンゴ) 牛乳	鶏もも・麦みそ かつお削り節 絹ごし豆腐・だいず 普通牛乳	米・調合油・ごま 車糖・かたくり粉 米	わかめ・大根・にんじん オクラ・にんじん キャベツ・焼きのり・にら 生しいたけ・りんご	食塩・清酒 本みりん こいくちしょうゆ
9	木	五分つきごはん 鮭の塩焼き ナスの味噌炒め にらの甘酢浸し じゃがいもとわか めの味噌汁	ごはんせんべい 人参チップス フルーツ(さくら んぼ) 牛乳	べにざけ・麦みそ かつお節 しらす干し 普通牛乳	米・車糖・調合油 ごま油・じゃがいも ごま	なす・にら・にんじん えのきたけ・キャベツ わかめ・根深ねぎ あおのり・さくらんぼ	食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢
10	金	海苔の佃煮ご飯 高野豆腐の煮物 ごぼうの煮物 即席つけ 春雨のおつゆ	みたらしご飯 きゅうり漬け フルーツ(バナ ナ) 牛乳	凍り豆腐 ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・車糖・ごま油 ごま・普通はるさめ 調合油・車糖 かたくり粉	焼きのり・ごぼう キャベツ・にんじん きゅうり・レモン ほうれんそう・ま昆布 しょうが・バナナ	こいくちしょうゆ 食塩・本みりん 穀物酢
11	土	五分つきごはん 豚肉のさっぱり煮 じゃがいもの含め 煮 ねばねば和え 麩の味噌汁	肉みそうどん 大豆の茶巾 フルーツ(リンゴ) 牛乳	豚もも 挽きわり納豆 油揚げ・麦みそ 豚ひき肉・だいず 普通牛乳	米・車糖・調合油 じゃがいも・焼きふ 干しうどん かたくり粉・ごま	しょうが・にんじん ごまつな・キャベツ わかめ・根深ねぎ たまねぎ・青ピーマン プルーン・りんご	穀物酢 こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩
13	月	ふりかけごはん 赤魚の梅味噌焼 き ごぼうのそぼろ煮 もやしのごま和え 吉野汁	水菜おにぎり 味噌豆 フルーツ(さくら んぼ) 牛乳	ふりかけ あこうだい・麦みそ 豚ひき肉・生揚げ だいず・普通牛乳	米・車糖・ごま さといも・かたくり粉	梅干し・ごぼう だいずもやし・にんじん きゅうり・乾しいたけ にんじん・根深ねぎ きょうな・さくらんぼ	清酒 こいくちしょうゆ 食塩
14	火	五分つきごはん 蒸し豆腐 かぶの薄味煮 華風和え かぼちゃの味噌 汁	味噌たんぼ ゴマ塩ふ菓子 フルーツ(バナ ナ) 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 しらす干し・麦みそ 普通牛乳	米・かたくり粉 ごま油・車糖 緑豆はるさめ・米 焼きふ・調合油 ごま	根深ねぎ・しょうが 根みつば・かぶ にんじん・キャベツ きゅうり・日本かぼちゃ わかめ・たまねぎ えのきたけ・バナナ	こいくちしょうゆ 食塩・清酒・みりん 穀物酢・本みりん
15	水	カブの葉味噌ご はん 豚肉しょうが焼き 金時豆 ほうれん草のごま あえ さつま汁	オレンジもち じゃが芋の茶巾 フルーツ(リンゴ) 牛乳	麦みそ・豚もも うすら豆・きな粉 普通牛乳	米・車糖・ごま油 調合油・ごま さつまいも かたくり粉・車糖 じゃがいも	かぶ・しょうが ほうれんそう・にんじん キャベツ・乾しいたけ 根深ねぎ・ごぼう にんじん・りんご	みりん風調味料 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん・食塩
16	木	五分つきごはん かじきの照り焼き じゃが芋の味噌 煮 わかめの和え物 味噌ちゃんこ汁	豆しとぎ のり塩ごぼう フルーツ(リンゴ) 牛乳	めかじき・麦みそ 豚もも・油揚げ 木綿豆腐・だいず 普通牛乳	米・車糖・調合油 じゃがいも・ごま油 上新粉	にんじん・キャベツ きゅうり・わかめ・大根 ごぼう・にんじん 根深ねぎ・あおのり りんご	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん・食塩 穀物酢
17	金	なめたけごはん 豆腐肉味噌がけ 南瓜のいとこ煮 もやしの海苔和 え 清汁	きなこおはぎ ゆでそら豆 フルーツ(バナ ナ) 牛乳	絹ごし豆腐 豚ひき肉・麦みそ あずき・きな粉 普通牛乳	米・車糖 かたくり粉・ごま ごま油・焼きふ 車糖	えのきたけ・たまねぎ にんじん・しょうが 日本かぼちゃ だいずもやし ほうれんそう・焼きのり そらめ・バナナ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 穀物酢・食塩
18	土	五分つきごはん 鶏のしょうゆ煮 さつまいもレーズ ン煮 しらす和え 小松菜と豆腐の ごま味噌汁	お好み焼き じゃがいもス ティック フルーツ(リンゴ) 牛乳	鶏もも・しらす干し かつお削り節 絹ごし豆腐・麦みそ 豚もも・干しえび 普通牛乳	米・車糖 さつまいも・ごま 薄力粉・調合油 じゃがいも・上新粉	しょうが・根深ねぎ 干しぶどう・レモン ほうれんそう・にんじん キャベツ・ごまつな えのきたけ・たまねぎ スイートコーン缶詰 青ピーマン・りんご	こいくちしょうゆ 清酒・食塩 中濃ソース ケチャップ
20	月	納豆ごはん 鯖の塩焼き ごま粉ふきいも 切り干し大根の 炒り煮 なめこ汁	お好みうどん 黒糖トマト フルーツ(リンゴ) 牛乳	糸引き納豆 しらす干し・まさば 油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ 豚もも・普通牛乳	米・じゃがいも・ごま 調合油・車糖 干しうどん・薄力粉 黒砂糖	こねぎ・切干しだいご にんじん・青ピーマン なめこ・根深ねぎ・にら だいずもやし・トマト りんご	こいくちしょうゆ 食塩・本みりん 清酒・中濃ソース
22	水	わかめごはん [塩] 鶏の野菜焼き 大根の土佐煮 もやしと春雨の和 え物 にらとときのこと豆 腐のおつゆ	みかんかん ジャガイモの大 学芋風 フルーツ(リンゴ) 牛乳	鶏もも・麦みそ かつお削り節 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・ごま油・ごま 調合油・車糖 普通はるさめ かたくり粉・車糖 じゃがいも	わかめ・青ピーマン にんじん・大根 だいずもやし・きゅうり にんじん・にら 生しいたけ・寒天 みかん飲料・りんご	食塩 こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 穀物酢

## ☆ 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
602 kcal	21.9 g	15.9 g	235 mg	2.8 mg	181 μg	0.36 mg	0.27 mg	15 mg