

# 5月 給食献立表

2022年

3歳児以上

日	曜	基 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	(その他の食品)
2	月	鯉のぼりごはん 鶏肉から揚げ さつまいもの甘辛 生薬煮 和風サラダ わかめのおやつ	ごはんでいちご大 福 ゆでそら豆 牛乳	塩ざけ・鶏もも ちりめんじゃこ こしあん・普通牛乳	米・かたくり粉 調合油・さつまいも 砂糖・ごま油・米 砂糖	青ピーマン・たまねぎ にんじん・しょうが きゅうり・キャベツ わかめ・根菜ねぎ イノコ(虫除)・いちご そらめ	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
6	金 20	ふりかけごはん サバのみそ煮 青海苔粉ふさいも 華風和え もやしのおやつ	きなこおほぎ 人参チップス 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	ふりかけ・まさば 菜みそ・しらす干し まな粉・普通牛乳	米・華糖 じゃがいも 緑豆はるさめ ごま油・華糖 調合油	しょうが・あおのり にんじん・キャベツ きゅうり・だいずもやし えのきたけ・根菜ねぎ にんじん・バナナ	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
7	土 21	五分つきごはん 豚玉煮 さつまいもの甘煮 小松菜のおひたし じゃがいもとわか めの味噌汁	肉みそうどん 餃子スティック 牛乳 フルーツ (リン ゴ)	鶏もも かつお削り節 菜みそ・豚ひき肉 まな粉・普通牛乳	米・華糖 さつまいも じゃがいも 干しうどん かたくり粉 ぎょうざの皮	たまねぎ・しょうが レモン・こまつな にんじん・キャベツ わかめ・根菜ねぎ りんご	こいくちしょうゆ みりん・清酒・食塩 本みりん
9	月 23	なめたけごはん 高野豆腐の煮物 大根の味噌そばろ 煮 ブロッコリーおか か和え なめこ汁	けんさん焼き 黒糖トマト 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	凍り豆腐・鶏ひき肉 菜みそ かつお削り節 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・華糖 かたくり粉・米 黒砂糖	えのきたけ・大根 ブロッコリー・なめこ 根菜ねぎ・しょうが・トマト バナナ	こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩
10	火 24	五分つきごはん 鮭の風味焼き かぶの煮物 なげね和え いらとまきのこのお やつ	恐竜の卵 牛乳 フルーツ (オレン ジ)	べにざけ 焼きわり納豆 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・ごま・華糖 かたくり粉・白玉粉 黒砂糖	根菜ねぎ・かぶ にんじん・さやいんげん こまつな・キャベツ・にら 生しいたけ パレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ 食塩 ベーキングパウダー
11	水	わかめごはん [塩] 鶏のごま照り焼き 青海苔粉ふさいも キャベツのごま酢 和え 切干大根の味噌汁	さつま芋もち おしゃぶり昆布 牛乳 フルーツ (リン ゴ)	鶏もも・油揚げ 菜みそ・普通牛乳	米・ごま・華糖 じゃがいも さつまいも かたくり粉・調合油	わかめ・しょうが あおのり・キャベツ にんじん・きゅうり 切干しいたけ たまねぎ・ま昆布・りんご	食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢・清酒
12	木 26	五分つきごはん ぎせい豆腐 さつまいもブルー ン煮 わかめの酢の物 春雨のおやつ	いももち 牛乳 フルーツ (オレン ジ)	鶏ひき肉 水綿豆腐 普通牛乳	米・華糖・調合油 さつまいも 普通はるさめ じゃがいも かたくり粉	たまねぎ・にんじん・にら 乾しいたけ・ブルー ン・レモン・きゅうり・わかめ キャベツ・ほうれんそう 焼きのり パレンシアオレンジ	食塩 こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 穀物酢
13	金 27	ふりかけごはん 豚肉のさっぱり煮 ナスの味噌炒め もやしの海苔和え きのこ汁	水菜おにぎり さつまいもス ティック 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	ふりかけ・鶏もも 菜みそ・普通牛乳	米・華糖・調合油 ごま・ごま油 さつまいも かたくり粉	しょうが・なす だいずもやし ほうれんそう・焼きのり たまねぎ・生しいたけ ほんしめじ・えのきたけ きょうな・バナナ	穀物酢 こいくちしょうゆ 清酒・食塩
14	土 28	五分つきごはん 味噌豆腐 おかか粉ふさいも ほうれん草のごま あえ キャベツとわかめ のおすまし	うどん巾着 ぼたばた焼き風 牛乳 フルーツ (リン ゴ)	水綿豆腐 豚ひき肉・菜みそ かつお節・油揚げ 普通牛乳	米・華糖 じゃがいも・ごま 干しうどん ぎょうざの皮	こねぎ・ほうれんそう にんじん・キャベツ わかめ・生しいたけ 根菜ねぎ・にんじ んご	清酒・本みりん 食塩 こいくちしょうゆ
16	月 30	海苔の佃煮ご飯 赤魚の葱味噌煮 さつまいもの甘煮 和風サラダ わかめのおやつ	みたらしご飯 ゆでそら豆 牛乳 フルーツ (オレン ジ)	あこうだい・菜みそ ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・華糖 さつまいも・調合油 ごま油・華糖 かたくり粉	焼きのり・しょうが 根菜ねぎ・レモン にんじん・きゅうり キャベツ・わかめ イノコ(虫除)・そらめ パレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
17	火 31	五分つきごはん 豚肉の磯風焼き 大根と油揚げの煮 物 梓三絲 なすの味噌汁	さつまいもの餃子 包み きゅうり漬け 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	鶏もも・油揚げ 菜みそ・豆乳 普通牛乳	米・調合油・華糖 緑豆はるさめ ごま油・さつまいも ぎょうざの皮	しょうが・大根・きゅうり キャベツ・にんじん・なす たまねぎ・ほうれんそう ま昆布・バナナ	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩
18	水	納豆ごはん 高野豆腐のそばろ 煮 かぼちゃのブルー ン煮 ほうれん草のごま あえ わかめのおやつ	米粉きな粉蒸しバ ン 牛乳 フルーツ (リン ゴ)	糸引き納豆 しらす干し 凍り豆腐・鶏ひき肉 まな粉・豆乳 普通牛乳	米・華糖 かたくり粉・ごま 米粉・なたね油	こねぎ・日本かぼちゃ ブルー ン・ほうれんそう にんじん・キャベツ 根菜ねぎ イノコ(虫除)・りんご	こいくちしょうゆ 食塩 ベーキングパウダー
19	木	五分つきごはん 鶏肉の磯風焼き かぶの柔らかな煮 もやしの海苔和え 油揚げとえのきの 味噌汁	芋玉 おしゃぶり昆布 牛乳 フルーツ (オレン ジ)	鶏もも・油揚げ 菜みそ・普通牛乳	米・華糖・調合油 かたくり粉・ごま ごま油・さつまいも 上新粉	あおのり・かぶ・かぶ だいずもやし ほうれんそう・焼きのり しょうが・えのきたけ にんじん・根菜ねぎ ま昆布 パレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ 食塩・清酒
25	水	わかめごはん [塩] 鶏のごま照り焼き 青海苔粉ふさいも キャベツのごま酢 和え 切干大根の味噌汁	寒天ゼリー(リン ゴ) 大学イモ 牛乳	鶏もも・油揚げ 菜みそ・普通牛乳	米・ごま・華糖 じゃがいも・華糖 さつまいも・調合油 ごま	わかめ・しょうが あおのり・キャベツ にんじん・きゅうり 切干しいたけ たまねぎ・寒天 りんご飲料	食塩 こいくちしょうゆ 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
701 kcal	22.9 g	15.3 g	240 mg	2.9 mg	175 μg	0.59 mg	0.35 mg	46 mg

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。