

2023年

5月 給食献立表

3歳児以上

日 曜	昼 食	3 時	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)	エネルギー たんぱく質
1 月	こいのぼりいなり 鶏肉の唐揚げ 金時豆 ブロッコリーおかか和 若竹汁	柏餅風どら焼き 牛乳 フルーツ(いちご)	油揚げ・鶏もも うずら豆 かつお削り節・豆乳 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 調合油・米粉 さつまいも	あおのり・きゅうり スイートコーン缶詰・焼きのり しょうが・ブロッコリー わかめ・たけのこ にんじん・いちご	食塩 こいくちしょうゆ 本みりん マヨネースタイプ調味 清酒 ベーキングパウダ	589 kcal 22.2 g
2 16 30 火	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き かぼちゃレーズン煮 小松菜のごま和え 豆腐のおつゆ	肉まん 牛乳 フルーツ(オレンジ)	べにざけ・麦みそ 絹ごし豆腐 豚ひき肉 普通牛乳	米・車糖・ごま・米粉 ごま油	日本かぼちゃ 干しぶどう・ごまつな にんじん・キャベツ ほうれんそう・えのきたけ たまねぎ・乾しいたけ しょうが バレンシアオレンジ	マヨネースタイプ調味 本みりん・食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダ	543 kcal 25.5 g
6 ・ 20 土	ごはん 豚肉の胡麻煮 青海苔粉ふきいも 切干大根の和え物 ほうれん草の味噌汁	きなこおはぎ 牛乳 フルーツ(オレンジ)	豚もも・麦みそ きな粉・普通牛乳	米・ごま・車糖 じゃがいも・調合油 車糖	あおのり・切干しいこん きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰 ほうれんそう・にんじん たまねぎ バレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩・穀物酢	547 kcal 23.5 g
8 ・ 22 月	ゆかりごはん さわらのバター醤油焼 さつまいもブルー煮 アスパラのマヨサラダ 春雨とわかめのおつゆ	けんさん焼き 牛乳 フルーツ(いちご)	さわら・麦みそ 普通牛乳	米・無塩バター さつまいも・車糖 普通はるさめ	ブルーベリー・レモン アスパラガス・キャベツ にんじん・スイートコーン缶詰 わかめ・根深ねぎ しょうが・いちご	ゆかり こいくちしょうゆ マヨネースタイプ調味 食塩・本みりん	541 kcal 19.1 g
9 ・ 23 火	ごはん 豚肉の甘辛炒め ごぼうの煮物 ほうれん草ののり もやしの味噌汁	豆腐ナゲット 牛乳 フルーツ(バナナ)	豚もも・麦みそ 鶏ひき肉 木綿豆腐 普通牛乳	米・車糖・ごま油 ごま・かたくり粉 調合油	根深ねぎ・ごぼう ほうれんそう・にんじん キャベツ・焼きのり だいずもやし・たまねぎ にら・しょうが・バナナ	こいくちしょうゆ 清酒 みりん・風調味料 本みりん マヨネースタイプ調味 食塩	518 kcal 25.8 g
10 水	ごはん チキンカレー 冷やしトマト きのこのスープ	米粉のみそ蒸しパン 牛乳 フルーツ(すいか)	鶏もも・豆乳 絹ごし豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	米・じゃがいも 米粉・なたね油 車糖	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん トマト缶詰・トマト ぶなしめじ・まいたけ すいか	カレールー こいくちしょうゆ 食塩 ベーキングパウダ	597 kcal 21.8 g
11 ・ 25 木	ごはん サバのみぞれ煮 なすの甘辛炒め 小松菜のしらす和え 味噌ちゃんこ汁	ひじきおにぎり ゆでそら豆 牛乳 フルーツ(オレンジ)	まさば・しらす干し かつお削り節 豚もも・麦みそ 油揚げ・普通牛乳	米・車糖	しょうが・大根・なす ごまつな・にんじん キャベツ・大根・にんじん 根深ねぎ・ほしひじき そらまめ バレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩	522 kcal 26.1 g
12 ・ 26 金	そばごはん 高野豆腐の煮物 肉じゃが もやしの和え物 切干大根の味噌汁	バナナケーキ 牛乳 フルーツ(いちご)	鶏ひき肉・凍り豆腐 豚もも・油揚げ 麦みそ・豆乳 きな粉・普通牛乳	米・車糖 じゃがいも・ごま 米粉・調合油	焼きのり・にんじん たまねぎ・さやいんげん ほうれんそう だいずもやし・しょうが 切干しいこん さやえんどう・バナナ いちご	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん ベーキングパウダ 食塩	644 kcal 23.7 g
13 ・ 27 土	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 大根味噌煮 キャベツの胡麻和え 小松菜のおすまし	おさつバター 牛乳 フルーツ(バナナ)	鶏もも・麦みそ 普通牛乳	米・車糖・ごま さつまいも 無塩バター	しょうが・大根・キャベツ にんじん・ごまつな わかめ・バナナ	穀物酢 こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩	567 kcal 18.4 g
15 ・ 29 月	海苔の佃煮ご飯 鶏肉の唐揚げ 金時豆 ブロッコリーおかか和 若竹汁	どらやき 牛乳 フルーツ(いちご)	鶏もも・うずら豆 かつお削り節・豆乳 こしあん・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 調合油・米粉	焼きのり・しょうが ブロッコリー・わかめ たけのこ・にんじん いちご	こいくちしょうゆ 清酒・食塩 ベーキングパウダ	617 kcal 22.0 g
17 ・ 31 水	納豆ごはん 豚肉しょうが焼き じゃがいもの含め煮 華風和え なすの味噌汁	チーズおかかおにぎり きゅうり漬け 牛乳 フルーツ(バナナ)	糸引き納豆・しらす 豚もも・油揚げ 麦みそ プロセスチーズ かつお節 普通牛乳	米・じゃがいも 車糖・緑豆はるさめ ごま油	こねぎ・しょうが・にんじん キャベツ・きゅうり・なす たまねぎ・ほうれんそう ま昆布・バナナ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 穀物酢・食塩	613 kcal 24.8 g
18 木	ごはん 鶏肉の磯風焼き ひじき煮 ほうれん草のマヨサラ もやしのおつゆ	さつまいもドーナツ 牛乳 フルーツ(オレンジ)	鶏もも・油揚げ 豆乳・普通牛乳	米・車糖・調合油 さつまいも・米粉 ごま	あおのり・ほしひじき にんじん・青ピーマン ほうれんそう スイートコーン缶詰 切干しいこん だいずもやし・えのきたけ 根深ねぎ バレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん マヨネースタイプ調味 食塩 ベーキングパウダ	553 kcal 21.1 g
19 金	ふりかけごはん ぶりの竜田揚げ 大根の煮もの チンゲン菜の和え物 じゃがいもとわかめ	高野豆腐せんべい 黒糖トマト 牛乳 フルーツ(バナナ)	ぶり・麦みそ 凍り豆腐・きな粉 普通牛乳	米・かたくり粉 調合油・車糖 ごま油・ごま じゃがいも・車糖 黒砂糖	ふりかけ・しょうが・大根 チンゲンサイ りよくとうもろし・にんじん わかめ・根深ねぎ・トマト バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん	513 kcal 22.3 g
24 水	ごはん チキンカレー 冷やしトマト きのこのスープ	ココアケーキ 牛乳 フルーツ(いちご)	鶏もも・豆乳 絹ごし豆腐 ホイップクリーム 普通牛乳	米・じゃがいも 米粉・調合油・車糖 グラニュー糖	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん トマト缶詰・トマト ぶなしめじ・まいたけ いちご	カレールー こいくちしょうゆ 食塩 ベーキングパウダ ビュココア	620 kcal 22.1 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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
568 kcal	23.0 g	17.4 g	227 mg	2.2 mg	192 μg	0.40 mg	0.39 mg	43 mg

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。