

5月 給食献立表

2024年							未満児	以上児	
日	曜	昼食	3時	赤・白や肉になる	黄・緑や力となる	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	水	ごはん こいのぼりハンバーグ ブロッコリー きゅうりスティック すまし汁	アンパンマンケーキ 牛乳 フルーツ	豚ひき肉 木綿豆腐 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・かたくり粉 砂糖・米粉・調合油 いちごジャム チョコレートクリーム	たまねぎ・スライス ブロッコリー・きゅうり いちご 根深ねぎ・いちご	食塩・中濃ソース ケチャップ こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	538kcal 19.7g	644kcal 23.6g
2 16 30	木	ごはん 鶏肉のマヨカレー焼き さつまいもレーズン煮 もやしのサラダ 春雨のおつゆ	フルーツゼリー 牛乳	鶏もも・かつお缶詰 普通牛乳	米・さつまいも 砂糖・ごま 普通はるさめ 砂糖	にんにく・干しぶどう レモン・ほうれんそう にんじん・だいずもやし 寒天・みかん缶詰 もも缶詰	お酢・調味料 本みりん・清酒 カレー粉・食塩 こいくちしょうゆ	381kcal 14.7g	457kcal 17.7g
7 21	火	ピピン風ごはん れんこんの炒め煮 わかめのおつゆ	チーズいももち 牛乳 フルーツ	豚ひき肉・豆乳 プロセスチーズ 普通牛乳	米・砂糖・ごま油 ごま・調合油・砂糖 じゃがいも かたくり粉 無塩バター	にんにく・しょうが りよくとうもろやし ほうれんそう・にんじん れんこん・わかめ 根深ねぎ スライス缶詰・バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢・食塩	434kcal 16.3g	526kcal 19.8g
8	水	ごはん 鶏肉のBBQソース 大根の金平 小松菜のごま和え もやしのおつゆ	バナナケーキ 牛乳 フルーツ	鶏もも ちりめんじゃこ 豆乳・きな粉 普通牛乳	米・砂糖・ごま油 ごま・米粉・調合油	にんにく・大根・にんじん 青ピーマン・ごま キャベツ・だいずもやし えのきたけ・根深ねぎ バナナ・いちご	清酒・ケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩 ベーキングパウダー	456kcal 16.4g	559kcal 20.0g
9 23	木	わかめごはん さわらの照り焼き 梅煮ごぼう ねばねば和え	きなこおぼろ 牛乳 フルーツ	さわら 挽きわり納豆 豚もも・あみそ きな粉・普通牛乳	米・砂糖・調合油 じゃがいも・砂糖	わかめ・ごぼう わかつゆ にんじん・ごま キャベツ・大根 根深ねぎ・バナナ	食塩・清酒 こいくちしょうゆ 本みりん	448kcal 18.3g	540kcal 22.2g
10 24	金	ごはん チキンカレー ブロッコリー きのこ汁	ブルーベリーマフィン 牛乳 フルーツ	鶏もも・豆乳 普通牛乳	米・じゃがいも 米粉・砂糖 無塩バター	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん トマト缶詰・ブロッコリー 生しいたけ ほうれんそう ほんしめじ・えのきたけ ブルーベリー パレンシアオレンジ	カレー粉・食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	476kcal 15.8g	594kcal 19.3g
11 25	土	ごはん 豚肉のさっぱり煮 粉ふきいも キャベツの青海苔和え キャベツとわかめの味噌汁	スイートポテト 牛乳 フルーツ	鶏もも・あみそ 豆乳・普通牛乳	米・砂糖・調合油 じゃがいも さつまいも 無塩バター・ごま	しょうが・ほうれんそう にんじん・キャベツ あおのり・わかめ にんじん・バナナ	穀物酢 こいくちしょうゆ 清酒・食塩	447kcal 15.6g	566kcal 20.7g
13 27	月	ゆかりご飯 赤魚の煮付け じゃがいもの含め煮 切り干し大根の和え物 なすの味噌汁	味噌たんぼ 牛乳 フルーツ	あこうだい まぐろ缶詰・油揚げ あみそ・普通牛乳	米・砂糖 じゃがいも・ごま油 米	しょうが・にんじん 切干しだいこん にんじん・きゅうり・なす たまねぎ・ほうれんそう いちご	ゆかり こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 穀物酢	432kcal 16.9g	515kcal 20.0g
14 28	火	ごはん フコギ炒め ほうれん草のお浸し 豆腐のおつゆ	大学イモ 牛乳 フルーツ	鶏もも かつお削り節 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・砂糖・ごま油 さつまいも・調合油 ごま・砂糖	たまねぎ・にんじん・にら にんにく・ほうれんそう にんじん・キャベツ バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・食塩	413kcal 15.8g	517kcal 20.0g
16 30	木	ごはん ハンバーグ ブロッコリー きゅうりスティック すまし汁	豆腐と人参の米粉ドーナツ 牛乳 フルーツ	豚ひき肉 木綿豆腐 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・かたくり粉 砂糖・米粉・調合油 いちごジャム チョコレートクリーム	たまねぎ・ブロッコリー きゅうり・にんじん えのきたけ・根深ねぎ バナナ	食塩・ケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	465kcal 15.9g	554kcal 19.1g
17 31	金	納豆ごはん 鮭の味噌焼き なすの含め煮 和風サラダ じゃが芋の味噌汁	そら豆おにぎり 人参チップス 牛乳 フルーツ	糸引き納豆 しらす干し べにざけ・あみそ ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・砂糖・調合油 ごま油・じゃがいも	こねぎ・なす きやんげん・しょうが にんじん・きゅうり キャベツ・たまねぎ わかめ・そらめ にんじん・いちご	こいくちしょうゆ 本みりん・食塩 清酒・穀物酢	453kcal 19.4g	542kcal 23.1g
18	土	ごはん 豚肉の味噌いため 大根の土佐煮 ほうれん草のりしめ キャベツとわかめのおすまし	おさつバター 牛乳 フルーツ	鶏もも・あみそ かつお削り節 普通牛乳	米・砂糖・調合油 さつまいも 無塩バター	大根・にんじん ほうれんそう・キャベツ 焼きのり・わかめ パレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩	439kcal 15.0g	527kcal 18.0g
20	月	ふりかけごはん 鯖の塩焼き かぼちゃのブレン煮 拌三絲 油揚げとえのきの味噌汁	焼きおにぎり 牛乳 フルーツ	ふりかけ・まさば 油揚げ・あみそ 普通牛乳	米・砂糖 緑豆はるさめ ごま油	日本のぼんちや・ブレン きゅうり・キャベツ にんじん・えのきたけ にんじん・たまねぎ いちご	食塩・穀物酢 こいくちしょうゆ 本みりん・清酒	434kcal 16.3g	520kcal 19.7g
15 29	水	ごはん ハンバーグ ブロッコリー きゅうりスティック すまし汁	豆腐と人参の米粉の ドーナツ 牛乳 フルーツ	豚ひき肉 木綿豆腐 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・かたくり粉 砂糖・米粉・調合油 いちごジャム チョコレートクリーム	たまねぎ・スライス ブロッコリー・きゅうり にんじん・えのきたけ 根深ねぎ・いちご	食塩・中濃ソース ケチャップ こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	538kcal 19.7g	644kcal 23.6g