



5月の給食だより



実施日	3歳未満児	1~5歳児		食品名	Iカロリー(kcal) たん白質(g) 脂質(g)
		午前 間食	昼食		
1(金)	牛乳 あられ	カレーライス 煮びたし ヨーグルト	牛乳 オレンジ かりんとう	米 豚肉 ジャがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 / キャベツ きゅうり しらす干し 濃口醤油 / ヨーグルト (オレンジ)	582kcal 23.6g 17.1g
2(土)	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン 野菜スープ パイン缶	牛乳 ふかしいも せんべい	スパゲティ 豚ひき肉 人参 たまねぎ ピーマン 油 トマトケチャップ 塩 こしょう / 木綿豆腐 たまねぎ ほうれんそう 人参 野菜スープの素 / パイン缶 (さつまいも)	474kcal 17.0g 14.6g
7(木)	牛乳 せんべい	ごはん 《特別献立》 ミートローフ 茹でブロッコリー 春雨スープ	牛乳 子どもの日ゼリー せんべい	米 / 豚ひき肉 芽ひじき パン粉 豆乳 たまねぎ 油 塩 ウスターソース トマトケチャップ / ブロッコリー 人参 / はるさめ 人参 たまねぎ チンゲン菜 焼きちくわ 野菜スープの素 薄口醤油 (子どもの日ゼリー)	560kcal 22.8g 17.8g
8(金)	牛乳 あられ	ふりかけごはん 高野豆腐の含め煮 みそ汁 デザート(キウイ)	牛乳 ☆麩のラスク フレッシュゼリー	米 ふりかけ / 鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 干しいたけ 三度豆 三温糖 濃口醤油 酒 削り節 代替) 豚肉 / かぼちゃ たまねぎ 人参 ほうれんそう 削り節 みそ / キウイフルーツ (おつゆ麩 バター 上白糖) (フレッシュゼリー)	603kcal 24.0g 18.5g
9(土)	牛乳 せんべい	中華丼 わかめスープ	牛乳 みかんゼリー せんべい	米 豚肉 干しいたけ はくさい たけのこ缶 人参 たまねぎ 三度豆 濃口醤油 酒 みりん 片栗粉 野菜スープの素 ごま油 削り節 油 / 大根 人参 たまねぎ わかめ チンゲンサイ 野菜スープの素 (みかんゼリー)	431kcal 17.5g 11.7g
11(月)	牛乳 せんべい	ごはん 肉じゃが みそ汁 デザート(もも缶)	牛乳 ☆スイートポテト ソフトクッキー	米 / 豚肉 ジャがいも たまねぎ 人参 糸こんにゃく 三度豆 三温糖 油 濃口醤油 / 木綿豆腐 はくさい 人参 大根 わかめ みそ 削り節 / もも缶 (さつまいも ホットケーキミックス 無塩バター 上白糖)	597kcal 23.1g 19.0g
12(火)	牛乳 せんべい	えんどうごはん えびのてんぷら 茹で野菜 みそ汁	牛乳 ☆ぶどうジュースゼリー せんべい	米 さやえんどう 酒 塩 出し昆布 / えび 小麦粉 油 塩 とんかつソース 代替) 豚肉 / キャベツ 人参 / 木綿豆腐 はくさい たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (ぶどうジュース ゼラチン 上白糖)	529kcal 22.6g 15.9g
13(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 《カミカミデー》 さわらのごま焼き 若竹煮 豚汁	りんごジュース ☆フライドポテト	米 / さわら 白すりごま 酒 濃口醤油 三温糖 ごま油 代替) 豚肉 / たけのこ缶 わかめ 削り節 三温糖 濃口醤油 / 豚肉 大根 人参 しめじ たまねぎ こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ (ジャがいも 油 塩)	569kcal 25.2g 15.9g
14(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 豆腐のグラタン 野菜スープ	牛乳 バナナ パイ	ロールパン / 木綿豆腐 コーン缶(クリーム) ピザ用チーズ 豚ひき肉 人参 たまねぎ バター 塩 小麦粉 油 濃口醤油 トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース 代替) ジャがいも / キャベツ たまねぎ 人参 小松菜 野菜スープの素 (バナナ)	537kcal 24.6g 26.2g
15(金)	牛乳 あられ	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	牛乳 棒チーズ せんべい	米 / 豚肉 土生姜 たまねぎ キャベツ 人参 油 濃口醤油 三温糖 酒 みりん / ブロッコリー 花かつお コーン缶(ホール) 濃口醤油 / ジャがいも ほうれんそう 人参 たまねぎ みそ 削り節 (棒チーズ)	570kcal 31.1g 18.2g
16(土)	牛乳 せんべい	混ぜご飯 みそ汁 キウイフルーツ	牛乳 ももゼリー せんべい	米 油揚げ 人参 ごぼう だし昆布 薄口醤油 みりん 酒 / 木綿豆腐 豚肉 たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節 / キウイフルーツ (ももゼリー)	452kcal 20.0g 11.7g
18(月)	牛乳 せんべい	ごはん からあげ 茹でキャベツ ビーフンスープ	牛乳 パイン缶 せんべい	米 / 鶏肉 土生姜 上新粉 片栗粉 濃口醤油 酒 油 代替) 豚肉 / キャベツ 人参 とんかつソース / ビーフン ベーコン 人参 たまねぎ 小松菜 野菜スープの素 油 濃口醤油 (パイン缶)	606kcal 22.9g 25.1g
19(火)	牛乳 せんべい	ごはん 焼き魚 豚肉とひじきの炒り煮 かきたま汁	牛乳 ☆ココアプリン	米 / さば 塩 油 代替) 豚肉 / 豚肉 芽ひじき 人参 糸こんにゃく 三度豆 油揚げ ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 / 卵 えのきだけ はくさい 人参 みつば 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節 代替) 豚肉 (ゼラチン ココア(ピュア) 牛乳 上白糖)	629kcal 34.7g 26.3g
20(水)	牛乳 ポーロ	チキンカレー ブロッコリーと人参のマヨドレあえ ヨーグルト	牛乳 キウイフルーツ せんべい	米 鶏肉 ジャがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 代替) 豚肉 / ブロッコリー 人参 コーン缶(ホール) 白すりごま マヨネーズ(卵なし) 濃口醤油 / ヨーグルト (キウイフルーツ)	619kcal 23.4g 20.7g
21(木)	牛乳 せんべい	ロールパン ツナオムレツ 中華スープ デザート(バナナ)	牛乳 ☆ゆかりおにぎり	ロールパン / 卵 ツナ缶 トマト ほうれんそう 油 スープストック 塩 こしょう トマトケチャップ 代替) 豚肉 代替) コーン / 豚肉 木綿豆腐 人参 しめじ はくさい 青ねぎ 野菜スープの素 濃口醤油 / バナナ (米 ゆかり)	566kcal 26.9g 22.9g
22(金)	牛乳 あられ	《弁当日》	牛乳 米粉タルト せんべい	(もものタルト)	249kcal 9.2g 12.7g
23(土)	牛乳 せんべい	しょうゆスパゲティ コンソメスープ もも缶	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	スパゲティ 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン 濃口醤油 三温糖 油 / キャベツ たまねぎ 人参 青ねぎ 野菜スープの素 油 / もも缶 (ジャがいも 塩)	449kcal 18.4g 15.3g
25(月)	牛乳 せんべい	ごはん ジャがいものそぼろ煮 キャベツの甘酢あえ みそ汁	牛乳 棒チーズ パイ	米 / ジャがいも 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 片栗粉 土生姜 削り節 / キャベツ 三温糖 酢 / 木綿豆腐 はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (棒チーズ)	611kcal 26.6g 24.0g
26(火)	牛乳 せんべい	ロールパン ビーフンソテー ベーコンとレタスの中華スープ	牛乳 ☆フルーツヨーグルト和え	ロールパン / 豚肉 ビーフン むきえび たまねぎ 人参 ピーマン 生しいたけ たけのこ缶 スープストック 油 三温糖 濃口醤油 / ベーコン たまねぎ チンゲンサイ 人参 レタス ごま油 野菜スープの素 (バナナ いちご レーズン みかん缶 上白糖 ヨーグルト(プレーン))	538kcal 25.2g 20.7g
27(水)	牛乳 ポーロ	ごはん そら豆の卵とじ みそ汁 デザート(バナナ)	牛乳 ☆焼きうどん	米 / そらめ 鶏肉 人参 高野豆腐 干しいたけ 卵 三温糖 薄口醤油 油 削り節 塩 代替) 豚肉 / かぼちゃ たまねぎ はくさい わかめ 削り節 みそ / バナナ (うどん 豚肉 キャベツ 人参 たまねぎ 青ねぎ 油 花かつお 濃口醤油)	637kcal 32.6g 21.3g
28(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 鮭とマカロニのグラタン 青菜のスープ	牛乳 フレッシュゼリー クラッカー	ロールパン / 鮭 片栗粉 マカロニ たまねぎ コーン缶(ホール) しめじ にんにく オリーブ油 酒 豆乳 コーンスターチ 野菜スープの素 代替) 豚肉 / 大根 ほうれんそう ベーコン 人参 スープストック (フレッシュゼリー)	653kcal 23.8g 23.5g
29(金)	牛乳 あられ	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ 豆腐と卵のすまし汁	牛乳 オレンジ せんべい	米 / メルルーサ 片栗粉 油 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 三温糖 代替) 豚肉 / キャベツ / 卵 木綿豆腐 たまねぎ 人参 しめじ 青ねぎ 出し昆布 削り節 薄口醤油 代替) 豚肉 (オレンジ)	567kcal 29.7g 17.6g
30(土)	牛乳 せんべい	カレーライス パイン缶	牛乳 みかんゼリー せんべい	米 豚肉 ジャがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 / パイン缶 (みかんゼリー)	509kcal 18.2g 15.7g

☆印は手作りおやつです。

*こども園の4、5歳(1号)は、昼に牛乳90ccが付きます。13日は、昼にりんごジュース90ccが付きます。

*こども園の4、5歳(2号)は、3時に牛乳180ccが付きます。13日は、3時にりんごジュース180ccが付きます。