

令和4年 5月 献立表

3才以上児

第2へきなんこども園

日付	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(日)						
☆ 2(月)	カレーライス, コールスローサラダ, ヨーグルト	牛乳, せんべい	鶏もも皮なし, ツナ缶, ヨーグルト, 牛乳	米・精白米, 麦, じゃがいも, 油, 和風ドレッシング, ばかうけ(青のり)	たまねぎ, にんじん, カレールウ, キャベツ, きゅうり, コーン, パック	550kcal 20.5g 16.8g
3(火)	憲法記念日					
4(水)	みどりの日					
5(木)	こどもの日					
6(金)	すき焼き丼, キャベツのツナサラダ, オレンジ	牛乳, せんべい	豚もも肉, 絹ごし豆腐, かまぼこ, 卵, ツナ缶, 牛乳	米・精白米, しらす, 油, 三温糖, マヨネーズ, せんべい	ねぎ, たまねぎ, もやし, にんじん, 生しいたけ, キャベツ, きゅうり, オレンジ	470kcal 14.3g 17.0g
7(土)	マーボー丼, ヨーグルト	牛乳, おたのしみ菓子	木綿豆腐, 豚もも肉ミンチ, みそ, ヨーグルト, 牛乳	米・精白米, 油, 三温糖, かつお粉, ごま油, せんべい	たまねぎ, にんじん, たらこ, ねぎ, しょうが, チューブ	529kcal 22.6g 16.4g
8(日)						
9(月)	七分つき玄米, 厚揚げの卵とじ, ほうれん草ともやしのマヨポン和え, ゼリー	牛乳, 自然の恵みドーナツ	生揚げ, 鶏もも皮なし, かつお節, 卵, 牛乳	米・七分つき米, 油, 三温糖, マヨネーズ, ゼリー, 自然の恵みドーナツ(大阪屋)	しめじ, たまねぎ, にんじん, ごぼう, いんげん, ほうれん草, もやし, コーン, パック	636kcal 20.8g 20.9g
10(火)	バターロールパン, 鶏肉のアップルソース, 豆乳スープ, ブロッコリーのおかか和え, トマト, 牛乳	バナナ, せんべい	鶏もも肉, ベーコン, 豆乳, かつお節, 牛乳	バターロールパン, かつお粉, 油, 三温糖, じゃがいも, せんべい	りんご, たまねぎ, チンゲンサイ, にんじん, エリンギ, フロッコリー, トマト, バナナ	649kcal 28.7g 61.3g
11(水)	ツナとコーンのチャーハン, ワンタンスープ, キャベツの中華風和え	牛乳, ごまとおからのケーキ	ツナ缶, ハム, 豚ひき肉, しらす干し, 牛乳, おから, クリープ, 卵	米・精白米, 油, 三温糖, すりごま, ごま油, 小麦粉, いりごま, マーガリン	コーン, パック, たまねぎ, にんじん, ねぎ, チンゲンサイ, キャベツ, きゅうり	637kcal 20.9g 23.9g
12(木)	具だくさんうどん, かぼちゃのごまマヨネーズ, オレンジ	牛乳, せんべい	豚肉, かまぼこ, 卵, かつお節, 牛乳	冷凍讃岐うどん, マヨネーズ, 三温糖, すりごま, せんべい	大根, にんじん, えのきたけ, 干しいたけ, ねぎ, ほうれん草, う, かぼちゃ, きゅうり, オレンジ	398kcal 19.0g 11.1g
13(金)	全粒粉入り食パン, りんごジャム, 魚のちゃんちゃん焼き, 五目汁, 牛乳	マカロニのあべ川	さけ, みそ, 鶏もも肉, 油あげ, かつお節, 牛乳, きな粉	全粒粉入り食パン, 三温糖, 里芋, マカロニ, 砂糖・上白糖	りんご, ジャム, キャベツ, ピーマン, にんじん, たまねぎ, しめじ, 大根, ごぼう, ねぎ	579kcal 36.6g 15.6g
14(土)	カレーピラフ, ヨーグルト	牛乳, おたのしみ菓子	鶏もも皮なし, ヨーグルト, 牛乳	米・精白米, 油, せんべい	たまねぎ, ごぼう, ピーマン, にんじん, グリンピース, カレールウ	448kcal 19.1g 11.1g
15(日)						
16(月)	七分つき玄米, ゆで豚の変わりソースかけ, みそ汁	牛乳, せんべい	豚もも肉, 生揚げ, カットわかめ, かつお節, みそ, 牛乳	米・七分つき米, マヨネーズ, 三温糖, すりごま	レタ, ストマト, 切り干し大根, こまつな, たまねぎ, にんじん	487kcal 20.9g 17.4g
17(火)	イングリッシュマフィン, とんかつ, 大豆と野菜のスープ, せん野菜, 牛乳	オレンジ, ビスケット	豚肉(30~40g), 大豆, ベーコン, 牛乳	イングリッシュマフィン, 小麦粉, バン粉, 油, 和風ドレッシング, ビスケット	たまねぎ, キャベツ, にんじん, きゅうり, オレンジ	784kcal 36.6g 35.8g
18(水)	中華丼, さつまいもと昆布の煮物	牛乳, ミニクワッサン	むきえび(冷凍), 豚肉, 刻み昆布, 大豆, 牛乳	米・精白米, ごま油, 三温糖, かつお粉, さつまいも	はくさい, たまねぎ, にんじん, ねぎ, たけのこ, しいたけ, しょうが, チューブ, にんにく, チューブ	527kcal 20.8g 11.0g
19(木)	タコライス, ポテトとウインナーのスープ, ヤクルト	ミルクティー 人参ヨーグルトケーキ	豚もも肉ミンチ, 粉チーズ, ウインナー, ヤクルト, プレーンヨーグルト, 卵, 牛乳	米・精白米, 油, じゃがいも, 小麦粉, 三温糖	たまねぎ, レタ, ストマト, にんにく, チューブ, しょうが, チューブ, カレールウ, チンゲンサイ, もやし, にんじん, ポッカレモン	738kcal 21.2g 17.4g
20(金)	ライ麦パン, いちごジャム, 魚の磯辺揚げ, チキンスープ, ごぼうのきんぴら, トマト, 牛乳	ポップコーン	白身魚, 豆乳, あおのり, 鶏もも肉, 牛乳	ライ麦パン, 小麦粉, 油, ごま油, 三温糖, すりごま, ポップコーンの豆	いちご, ジャム, しょうが, チューブ, かぼちゃ, たまねぎ, チンゲンサイ, にんじん, ごぼう, いんげん, トマト	346kcal 20.1g 13.6g
21(土)	野菜そぼろ丼, ヨーグルト	牛乳, おたのしみ菓子	豚もも肉ミンチ, ヨーグルト, 牛乳	米・精白米, 油, ごま油, 小麦粉, せんべい	キャベツ, こまつな, たまねぎ, にんじん, コーン, 缶	461kcal 19.7g 12.9g
22(日)						
23(月)	七分つき玄米, 厚揚げのカレー煮, ブロッコリーの三色サラダ	牛乳, するめ, 田舎あられ	生揚げ, 豚肉, 牛乳, するめ	米・七分つき米, 三温糖, 油, フレンチドレッシング, 田舎あられ	たまねぎ, にんじん, グリンピース, カレールウ, フロッコリー, コーン, パック	480kcal 21.8g 16.3g
24(火)	白い食卓ロールパン, ユーリンチー, 野菜スープ, きゅうりとコーンのサラダ, トマト, 牛乳	クロロールパン	鶏もも肉, ベーコン, 牛乳	白い食卓ロールパン, かつお粉, 油, ごま油, 三温糖, じゃがいも, 和風ドレッシング, クロロールパン	しょうが, チューブ, ねぎ, チンゲンサイ, にんじん, たまねぎ, きゅうり, コーン, パック, トマト, ロールパン	617kcal 27.7g 30.5g
25(水)	五目ごはん, 豚汁, キャベツのツナサラダ, オレンジ	牛乳, フライドポテト	鶏もも肉, あおのり, 油あげ, かつお節, 豚肉, みそ, ツナ缶, 牛乳	米・精白米, 生いも, 板こんにやく, 板こんにやく, ごま油, ごまドレッシング, フライドポテト	ごぼう, にんじん, 干しいたけ, 大根, たまねぎ, ねぎ, キャベツ, きゅうり, コーン, パック, オレンジ	660kcal 21.0g 23.8g
26(木)	焼きそば, マセドアンサラダ, バナナ	牛乳, ビスケット	豚もも肉, かまぼこ, あおのり, 牛乳	焼きそばめん, 油, じゃがいも, マヨネーズ, ビスケット	キャベツ, もやし, にんじん, ピーマン, きゅうり, コーン, パック, バナナ	500kcal 18.3g 17.1g
27(金)	食パン, りんごジャム, 魚の揚げ煮, 豆乳スープ, ほうれん草ともやしのナムル, トマト, 牛乳	キャロットケーキ	白身魚, 鶏もも皮なし, 豆乳, 牛乳, 卵	食パン, かつお粉, 油, 三温糖, じゃがいも, ごま油, すりごま, 小麦粉	りんご, ジャム, しょうが, チューブ, かぼちゃ, たまねぎ, エリンギ, ほうれん草, もやし, にんじん, コーン, パック, トマト	678kcal 24.9g 26.6g
28(土)	豚肉の甘みそ丼, ヨーグルト	おたのしみ菓子, 牛乳	豚肉, みそ, ヨーグルト, 牛乳	米・精白米, 油, かつお粉, せんべい	たまねぎ, チンゲンサイ, にんじん, 赤ピーマン	478kcal 16.5g 15.2g
29(日)						
30(月)	野菜たっぷりマーボー丼, 切り干し大根のサラダ, オレンジ	牛乳, 自然の恵みドーナツ	木綿豆腐, 豚ひき肉, みそ, かまぼこ, 牛乳	米・精白米, ごま油, 三温糖, かつお粉, マヨネーズ, すりごま, 自然の恵みドーナツ(大阪屋)	なす, たけのこ, ピーマン, にんじん, ねぎ, しょうが, チューブ, にんにく, チューブ, 切り干し大根, きゅうり, オレンジ	638kcal 19.8g 24.0g
31(火)	バターロールパン, さつまいもと鶏肉の甘辛煮, 春雨スープ, 牛乳	バナナ, いかちび	鶏もも肉, ベーコン, 牛乳	バターロールパン, さつまいも, かつお粉, 油, 三温糖, すりごま, はるさめ, いかちび	しょうが, チューブ, グリンピース, こまつな, コーン, パック, にんじん, バナナ	645kcal 25.1g 58.6g

月平均栄養価 エネルギー 562kcal たんぱく質 19.0g 脂質 19.2g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

☆は麦入りごはんを食べます。