

令和5年 5月 献立表

3才以上児

第2へきなんこども園

日付	食事	午後おやつ	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(月)	焼うどん 青菜のごま和え	ヨーグルト	豚もも肉、ヨーグルト	白玉うどん、油、三温糖、すりごま	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ	254kcal 10.7g 7.1g
2(火)	☆カレーライス コールスローサラダ	牛乳 せんべい	豚肉、ツナ缶、牛乳	米・精白米、まじりがいも、油、和風ドレッシング、せんべい	たまねぎ、にんじん、エリンギ、カレーウ、キャベツ、きゅうり、コーンパック	549kcal 17.6g 17.8g
3(水)	憲法記念日					
4(木)	みどりの日					
5(金)	こどもの日					
6(土)	豚肉のみそ丼 ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚肉、みそ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、三温糖、油、せんべい	赤ピーマン、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	516kcal 18.4g 17.2g
7(日)						
8(月)	七分つき玄米、バンバンジー、中華スープ	牛乳 自然の恵みドーナツ	鶏ささみ、みそ、牛乳	米・七分つき米、ごま油、三温糖、すりごま、自然の恵みドーナツ(大阪屋)	きゅうり、もやし、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	542kcal 21.6g 17.0g
9(火)	食パン、いちごジャム、鶏肉のアップルソース ブロッコリーのおかか和え、トマト、豆乳スープ、牛乳	みかんミルク寒天	鶏もも肉、かつお節、ベーコン、豆乳、牛乳、寒天	食パン、かたくり粉、油、三温糖、じゃがいも	いちごジャム、りんご、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、チンゲンサイ、にんじん、エリンギ、みかん缶	628kcal 29.1g 26.3g
10(水)	金平ごはん、鶏肉と胡瓜の和風マヨネーズ、さつま汁	牛乳 バナナ、プリッツ	鶏むね肉、生揚げ、かつお節、みそ、牛乳	米・精白米、ごま油、三温糖、すりごま、マヨネーズ、さつまいも、プリッツ	にんじん、きゅうり、大根、ごぼう、ねぎ、バナナ	517kcal 17.1g 14.6g
11(木)	ミートスパゲティ ポテトサラダ、オレンジ	牛乳 せんべい	豚ひき肉、牛乳	スパゲティ、油、三温糖、じゃがいも、マヨネーズ、せんべい	たまねぎ、にんにく、チューブ、にんじん、パセリ粉、コーンパック、きゅうり、オレンジ	565kcal 18.9g 19.7g
12(金)	バターロールパン、魚の竜田揚げ ごぼうのきんぴら、春雨スープ、牛乳	フルーツヨーグルト	白身魚、ベーコン、牛乳、プレーンヨーグルト	バターロールパン、かたくり粉、油、ごま油、三温糖、すりごま、はるさめ	しょうが、チューブ、ごぼう、にんじん、いんげん、こまつな、コーンパック、みかん缶、バナナ	405kcal 16.7g 47.5g
13(土)	てりやき野菜丼 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、かたくり粉、油、せんべい	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん	452kcal 20.8g 11.1g
14(日)						
15(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 野菜かりんとう	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、かたくり粉、マヨネーズ、すりごま、野菜かりんとう	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	525kcal 18.4g 18.3g
16(火)	全粒粉入り食パン、りんごジャム、ささ身の味付け天ぷら きゅうりとコーンのサラダ、トマト、野菜スープ、牛乳	ビスコ	鶏ささみ、牛乳	全粒粉入り食パン、小麦粉、かたくり粉、油、和風ドレッシング、じゃがいも、ビスケット	りんごジャム、ねぎ、しょうが、チューブ、きゅうり、コーンパック、にんじん、トマト、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	543kcal 22.5g 15.6g
17(水)	七分つき玄米、豚肉の柳川風煮物 キャベツのごまマヨネーズ和え	牛乳 粒あんデニッシュ	豚もも肉、赤卵、かつお節、ちくわ、牛乳	米・七分つき米、油、三温糖、すりごま、マヨネーズ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり	499kcal 21.0g 16.2g
18(木)	タコライス ポテトとウインナーのスープ、ヨーグルト	ミルクティー パイナップルケーキ	豚もも肉、ミンチ、粉チーズ、ウインナー、ヨーグルト、牛乳、赤卵	米・精白米、油、じゃがいも、三温糖、マーガリン、小麦粉	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、カレー粉、チンゲンサイ、もやし、にんじん、バナナ、アップル	844kcal 24.5g 25.1g
19(金)	イングリッシュマフィン、揚げ魚のレモン風味 もやしのナムル、豆乳スープ、牛乳	フルーツポンチ	白身魚、鶏もも皮なし、豆乳、牛乳	イングリッシュマフィン、かたくり粉、油、三温糖、ごま油、すりごま、じゃがいも	ポッカレモン、もやし、きゅうり、コーンパック、たまねぎ、にんじん、しめじ、バナナ、ミックスフルーツ	482kcal 23.3g 14.6g
20(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、グリーンピース、カレー粉	448kcal 19.1g 11.1g
21(日)						
22(月)	ちゃんぽんうどん さつまいものそぼろあんかけ、バナナ	牛乳 クロールパン	豚肉、いか、えび(むき身)、鶏ひき肉、牛乳	国産小麦のカットうどん、ごま油、さつまいも、油、かたくり粉、クロールパン	にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、もやし、にら、ねぎ、バナナ	523kcal 21.3g 12.5g
23(火)	ライ麦パン、いちごジャム、キッズナゲット コロコロスープ、青菜のごま和え、牛乳	チーズ せんべい	鶏もも肉、鶏ひき肉、焼き豆腐、ベーコン、牛乳、ハイ！チーズ	ライ麦パン、かたくり粉、油、じゃがいも、すりごま、いかり	いちごジャム、たまねぎ、にんにく、チューブ、しょうが、チューブ、にんじん、パセリ粉、チンゲンサイ、もやし	457kcal 23.4g 23.7g
24(水)	たきこみわかめ、いわしのみぞれ煮 たこウインナー、ブロッコリー	牛乳 フライドポテト	いわしのみぞれ煮、ウインナー、牛乳	米・精白米、フライドポテト	ブロッコリー	706kcal 20.6g 32.1g
25(木)	五目ごはん、キャベツのツナサラダ、豚汁	牛乳 クッキー	鶏もも肉、あおりの油あげ、かつお節、ツナ缶、豚肉、みそ、牛乳	米・精白米、生いも、板こんにゃく、ごまドレッシング、板こんにゃくにやく、ごま油、セブールクッキー	ごぼう、にんじん、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、コーンパック、大根、たまねぎ、ねぎ	544kcal 19.6g 19.2g
26(金)	ご飯、さばのみそ煮 やみついきゅうり、けんちん汁	牛乳 コーンフレーク	さば(幼児)、みそ、生揚げ、鶏もも肉、かつお節、牛乳	米・精白米、三温糖、ごま油、すりごま、コーンフレーク	しょうが、チューブ、きゅうり、大根、にんじん、こまつな、ごぼう	544kcal 22.3g 15.8g
27(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、かたくり粉、ごま油、せんべい	たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ、しょうが、チューブ	529kcal 22.0g 16.4g
28(日)						
29(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 せんべい	生揚げ、豚肉、牛乳	米・七分つき米、三温糖、油、レンチドレッシング、せんべい	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、カールウ、ブロッコリー、コーンパック	613kcal 20.9g 23.8g
30(火)	白い食卓ロールパン、さつまいもと鶏肉の甘辛煮 春雨スープ、牛乳	にんじんゼリー	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、寒天	白い食卓ロールパン、さつまいも、かたくり粉、油、三温糖、すりごま、はるさめ	しょうが、チューブ、グリーンピース、こまつな、コーンパック、にんじん、オレンジジュース、果汁100%、ポッカレモン	582kcal 24.0g 26.8g
31(水)	ツナとコーンのチャーハン キャベツの中華風和え、ワンタンスープ	牛乳 オレンジ、こつぶっこ	ツナ缶、ハム、しらす干し、鶏ひき肉、牛乳	米・精白米、油、三温糖、すりごま、ごま油、こつぶっこ(亀田製菓)	コーンパック、たまねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、もやし、オレンジ	508kcal 18.5g 18.1g

月平均栄養価 エネルギー 530kcal たんぱく質 18.3g 脂質 17.7g

*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。