

〈5月給食予定献立表〉

致遠保育園

2022年5月1日（日）～2022年5月31日（火）

日	曜日	主食	献立名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	3歳未満児おやつ	3歳以上児おやつ
2	月	ごはん	(わかめごはん) お魚のユーリンチー風 おかか和え 漬し汁・みかん缶	骨取りホキ、かつお節 牛乳、カフェオレ	万能ねぎ、プチトマト ブロッコリー、にんじん 黄ピーマン、菜の花 もうそう、みかん缶	こめ、サラダ油 三温糖、ごま油、花ふ ミニたい焼き	313 (449)	ミニたい焼き 牛乳	ミニたい焼き カフェオレ
6	金	ごはん	(ごはん) 豚汁 ちくわの天ぷら かつお佃煮・ミニゼリー	豚肉、焼き豆腐 ちくわ磯辺天ぷら 牛乳、ヤクルト	はくさい、にんじん ごぼう、干しいたけ ねぎ、レタス ミニゼリー	こめ、じゃがいも 糸こんにゃく、サラダ油	424 (603)	ヤングドーナツ 牛乳	ヤングドーナツ ヤクルト
7	土	ごはん	しょうゆラーメン 野菜の肉巻き プリン	たまご、なると 野菜の肉巻き プリン、牛乳 乳酸菌飲料	チンゲン菜、にんじん ねぎ、トマト	中華めん、サラダ油 棒ふ、三温糖	447 (501)	アンパンマンのソフトせんべい コーンポタージュ 乳酸菌飲料	エリーゼ コーンポタージュ 乳酸菌飲料
9	月	ごはん	(ごはん) 赤魚の香り揚げ シャキシャキ炒め みそ汁・洋梨缶	骨取り赤魚、さつま揚げ 油揚げ、調整豆乳 牛乳、カフェオレ	青じそ、トマト もやし、しめじ、にんじん にら、ほうれん草 洋梨缶	こめ、白いりごま サラダ油、ごま油	525 (660)	レモンソフトクッキー 牛乳	レモンソフトクッキー カフェオレ
10	火	ごはん	(ごはん) チキンカレー レタスサラダ・キャンディチーズ フルーツポンチ・お茶	鶏肉、牛乳 ロースハム キャンディチーズ 飲むヨーグルト	たまねぎ、にんじん グリーンピース レタス、ブリーツレタス 黄ピーマン、フルーツカクテル缶	こめ、じゃがいも サラダ油、三温糖	429 (611)	かっぱえびせん ミニマドレーヌ 牛乳	かっぱえびせん ミニシルベヌ 飲むヨーグルト
11	水	ごはん	(ごはん) 焼き肉丼 かぼちゃサラダ みそ汁・オレンジ	豚肉、魚肉ソーセージ 高野豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん ピーマン、かぼちゃ きゅうり、こまつな オレンジ、ミニゼリー	こめ、サラダ油 白いりごま、マヨネーズ	532 (639)	まがりせんべい ミニゼリー 牛乳	まがりせんべい ミニゼリー 牛乳
12	木	ごはん	(青菜ごはん) 豆腐のそぼろあん包み ミネラル和え みそ汁・バナナ	豆腐のそぼろあん包み シーチキン、わかめ 牛乳	トマト、はくさい スイートコーン、えのきたけ 葉だいこん、バナナ	こめ、ごま醤油ドレッシング 板ふ	477 (585)	ノアール 牛乳	ノアール 牛乳
13	金	ごはん	エビピラフ チキン南蛮 やさいスープ みかんヨーグルト	鶏肉、たまご 豚ベーコン、みかんヨーグルト 牛乳	たまねぎ、プチトマト きゃべつ、にんじん りんごジュース	エビピラフ、サラダ油 三温糖、マヨネーズ	676 (722)	ケーキ りんごジュース	ケーキ りんごジュース
14	土	ごはん	和風きのこスパゲッティ 豆腐スープ 白ごまプリン	ポークウインナー 絹ごし豆腐、牛乳 乳酸菌飲料	たまねぎ、しめじ マッシュルーム 万能ねぎ、みずな	スパゲッティ、サラダ油 バター	438 (484)	ムーンライト いちぢい 乳酸菌飲料	ムーンライト いちぢい 乳酸菌飲料
16	月	ごはん	(ごはん) かに玉あんかけ ブロッコリーサラダ みそ汁・オレンジ	中華かに玉、魚肉ソーセージ 焼きばらのり、油揚げ 牛乳、カフェオレ	レタス、ブロッコリー 黄ピーマン、ねぎ オレンジ	こめ、三温糖 サラダ油、フレンチポテト	391 (526)	★ポテトフライ 牛乳	★ポテトフライ カフェオレ
17	火	ごはん	(ごはん) ほっけの塩麹焼き ビーフンソテー・のり佃煮 みそ汁・パイン	骨取りほっけ、豚ベーコン 生揚げ、牛乳 飲むヨーグルト	にんじん、たまねぎ アスパラガス、ほうれん草 パイン	こめ、サラダ油 バター、三温糖 ビーフン	345 (531)	北海道ミルクのビスケット 牛乳	北海道ミルクのビスケット 飲むヨーグルト
18	水	ごはん	(ごはん) 豚肉と春雨の中華ソテー 豆腐の磯辺揚げ みそ汁・マンゴープリン	豚ひき肉、豆腐の磯辺揚げ 牛乳	チンゲン菜、にんじん 黒きくらげ、レタス もやし、みずな マンゴープリン	こめ、はるさめ サラダ油 やわらか卵のシフォンケーキ	489 (596)	やわらかシフォンケーキ 牛乳	やわらかシフォンケーキ 牛乳
19	木	ごはん	(ごはん) 鶏肉のさっぱり煮 じゃこ和え・オクラ納豆 みそ汁・バナナの豆乳パハロア	鶏肉、スライスかまぼこ しらす干し、かつお節 納豆、サラダチーズ わかめ、高野豆腐、牛乳	だいこん、にんじん 絹さや、はくさい オクラ、えのきたけ	こめ、三温糖	498 (605)	白い風船 こつぶっこ 牛乳	白い風船 こつぶっこ 牛乳
20	金	ごはん	(ごはん) コロケ ドレッシング和え かき玉スープ・ぶどうゼリー	かにかまぼこ、たまご コロケ 牛乳、ヤクルト	プチトマト、きゃべつ きゅうり、たまねぎ 万能ねぎ、ぶどうゼリー	こめ、野菜コロケ サラダ油	413 (592)	さっぱり塩味 アンパンマンビスケット 牛乳	さっぱり塩味 アンパンマンビスケット ヤクルト
21	土		遠足						
23	月	ごはん	(ごはん) さばの甘辛煮 マヨネーズ和え みそ汁・りんごのコンポート	骨取りさば、魚肉ソーセージ 牛乳、カフェオレ	きゃべつ、スイートコーン きゅうり、葉だいこん フレッシュアップル	こめ、三温糖 マヨネーズ、さつまいも	496 (631)	ばかうけ ココナッツサブレ 牛乳	ばかうけ ココナッツサブレ カフェオレ
24	火	ごはん	(ごはん) オムレツテミグラスソースかけ 切干大根の炒め煮 みそ汁・ラフランスゼリー	ブレーンオムレツ さつま揚げ、高野豆腐 調整豆乳、牛乳 飲むヨーグルト	たまねぎ、しめじ、レタス マッシュルーム、切干し大根 にんじん、いんげん ほうれん草、ラフランスゼリー	こめ、サラダ油 三温糖、しらたき ロールケーキ (いちご)	373 (559)	いちごロールケーキ 牛乳	いちごロールケーキ 飲むヨーグルト
25	水	ごはん	(ごはん) 麻婆豆腐 リャンサンサー みそ汁・バナナ	絹ごし豆腐、豚ひき肉 ロースハム、油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん ねぎ、きゅうり、はくさい 葉だいこん、バナナ	こめ、サラダ油 はるさめ、ごま油 三温糖、白いりごま	435 (542)	ディアクッキー (塩キャラメル味) 牛乳	ディアクッキー (塩キャラメル味) 牛乳
26	木	ごはん	(ごはん) ポークカレー まぜまぜきのこ パイン缶	豚肉、牛乳 スライスかまぼこ	たまねぎ、にんじん グリーンピース チンゲン菜、パイン缶	こめ、じゃがいも サラダ油	485 (603)	バームロール プチコーン 牛乳	チョコ棒 プチコーン 牛乳
27	金	ごはん	(ごはん) ハンバーグ かに風味サラダ コンソメスープ・キウイ	ハンバーグ、かにかまぼこ たまご、ポークウインナー 牛乳、ヤクルト	プチトマト、ブロッコリー スイートコーン、にんじん キウイフルーツ	こめ、サラダ油 焙煎ごまドレッシング	392 (571)	バナナのオムレット 牛乳	バナナのオムレット ヤクルト
28	土	パン	(パン) ビーフシチュー ツナサラダ いちごヨーグルト	牛肉、シーチキン いちごヨーグルト 牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん グリーンピース はくさい、きゅうり	ミニクリームクロワッサン じゃがいも、サラダ油 三温糖	492 (673)	揚一番 バタークッキー 乳酸菌飲料	揚一番 バタークッキー 乳酸菌飲料
30	月	ごはん	(ごはん) 鶏肉のトマトソース煮込み シャキシャキ和え みそ汁・バナナ	鶏肉、ロースハム たまご、牛乳 カフェオレ	玉ねぎ、マッシュルーム トマト水煮缶、もやし みずな、干しいたけ 万能ねぎ、バナナ	こめ、サラダ油 三温糖、マヨネーズ フレッシュランチ (イギリストースト風)	454 (589)	イギリストースト 牛乳	イギリストースト カフェオレ
31	火	ごはん	(ごはん) えびカツ ソーセージサラダ きのこスープ・オレンジ	えびカツ、魚肉ソーセージ 絹ごし豆腐、豚ベーコン 牛乳、飲むヨーグルト	ブリーツレタス ブロッコリー、にんじん しめじ、オレンジ	こめ、サラダ油 タルタルソース 三温糖	414 (600)	雪の宿 とんがりコーン (チキンナゲット味) 牛乳	雪の宿 とんがりコーン (チキンナゲット味) 飲むヨーグルト

献立の内容は変更になることがあります。
13日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。
★マークがついているおやつは手作りです。
3歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。
() は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄研 / 栄養管理課

