

＜5月給食予定献立表＞

致遠保育園

2024年5月1日(水)～2024年5月31日(金)

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	主食	料理名	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	3歳以上児
1	水	ごはん	(しらすわかめごはん) えびフライ おかか和え 菜の花のすまし汁・さくらゼリー	しらす干し、えびフライ 錦糸卵、牛乳	トマト、ブロッコリー にんじん、菜の花 もろそう	こめ、白いりごま サラダ油、白砂糖 花ふ、さくらゼリー ミニたい焼き	381 (422)	ミニたい焼き 牛乳	ミニたい焼き 牛乳
2	木		しょうゆラーメン 野菜の肉巻き プリン こいのぼりが かかれていますよ!	たまご、こいのぼりかまぼこ 野菜の肉巻き、プリン 牛乳	チンゲン菜、にんじん めんま、ねぎ、トマト	中華めん、サラダ油 白砂糖	529 (456)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
7	火	ごはん	(ごはん) ひき肉カレー マカロニサラダ ももゼリー・お茶	鶏ひき肉、牛乳 幼児りんご	たまねぎ、にんじん グリーンピース ももゼリー	こめ、じゃがいも サラダ油 マカロニサラダ	391 (523)	お菓子 牛乳	お菓子 幼児りんご
8	水		ミートソーススパゲッティ たこさんウィンナー 豆腐スープ いちごヨーグルト	ミートソース 粉チーズ、タコウィンナー とうふ、わかめ いちごヨーグルト、牛乳	幼児ぶどう	スパゲッティ、サラダ油	578 (571)	お菓子 牛乳	お菓子 幼児ぶどう
9	木	ごはん	(ごはん) さばの竜田揚げ シャキシャキ炒め ほうれん草の豆乳みそ汁・オレンジ	骨なしさば、さつま揚げ 油揚げ、調整豆乳 牛乳	トマト、もやし しめじ、にんじん、いら ほうれん草、オレンジ	こめ、サラダ油 ごま油、マロン&マロンパン	479 (552)	マロン&マロン 牛乳	マロン&マロン 牛乳
10	金	ごはん	(ごはん) 肉豆腐 カラフルサラダ きゃべつのみそ汁・フルーツポンチ	木綿豆腐、豚肉 かにかまぼこ、高野豆腐 牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、絹さや だいこん、きゅうり 黄ピーマン、きゃべつ フルーツカクテル缶	こめ、糸こんにゃく サラダ油、白砂糖 ナチュラルポテト	463 (522)	★フライドポテト 牛乳	★フライドポテト 乳酸菌飲料
11	土		参観日						
13	月	ごはん	(ごはん) 赤魚の塩麹焼き ジャーマンポテト・のり佃煮 生揚げのみそ汁・パイン缶	骨取り赤魚、豚ベーコン 生揚げ、牛乳 カフェオレ	にんじん、たまねぎ ほうれん草、パイン缶 ミニゼリー	こめ、サラダ油、バター 白砂糖、ナチュラルポテト	402 (501)	お菓子 ミニゼリー 牛乳	お菓子 ミニゼリー カフェオレ
14	火	ごはん	(ごはん) ロールたまごのかにあんかけ ブロッコリーサラダ モロヘイヤのみそ汁・黄桃缶	たまごロール、かにかまぼこ ロールハム、油揚げ 牛乳、のむヨーグルト	たまねぎ、ねぎ グリーンピース、レタス ブロッコリー、黄ピーマン モロヘイヤ、なめこ、黄桃缶	こめ、白砂糖 サラダ油、さつまいも 黒いりごま	396 (497)	★大学いも 牛乳	★大学いも のむヨーグルト
15	水		鶏ごぼうごはん えび天ぷら 卵豆腐のすまし汁 みかんヨーグルト	生えび天ぷら、卵豆腐 みかんヨーグルト 牛乳	ほうれん草、にんじん トマト、万能ねぎ りんごジュース	鶏ごぼうごはん サラダ油、ケーキ	516 (562)	ケーキ りんごジュース	ケーキ りんごジュース
16	木	ごはん	(ごはん) 豚肉と春雨の中華ソテー 揚げ出し豆腐 もやしのみそ汁・オレンジ	豚ひき肉 とろける揚げ出し豆腐 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 オレンジ	こめ、はるさめ サラダ油、白砂糖 ミルクコーヒークリームフチパン	439 (484)	ミルクコーヒークリームパン 牛乳	ミルクコーヒークリームパン 牛乳
17	金	ごはん	(ごはん) 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃサラダ・納豆 わかめのみそ汁・洋梨缶	鶏肉、魚肉ソーセージ 納豆、わかめ、高野豆腐 牛乳、乳酸菌飲料	だいこん、にんじん 絹さや、かぼちゃ きゅうり、えのきたけ 洋梨缶	こめ、白砂糖 マヨネーズ	476 (582)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
18	土		肉うどん えびしゅうまい ぶどうゼリー	豚肉、たまご、なると えびしゅうまい 牛乳、乳酸菌飲料	こまつな、ねぎ、レタス ぶどうゼリー	うどん、白砂糖	495 (455)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
20	月	ごはん	(ごはん) ささみカツ ドレッシング和え かき玉スープ・和梨ゼリー	ささみカツ、かにかまぼこ たまご、牛乳、カフェオレ	トマト、きゃべつ きゅうり、たまねぎ 万能ねぎ、和梨ゼリー	こめ、サラダ油	389 (467)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
21	火	ごはん	(ごはん) ほっけの和風ムニエル スパゲッティサラダ さつまいものみそ汁・オレンジ	骨取りほっけ、ロースハム 牛乳、のむヨーグルト	にんじん、ごぼうサラダ きゅうり、葉だいこん オレンジ	こめ、サラダ油、白砂糖 スパゲッティ、マヨネーズ さつまいも	458 (575)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
22	水	ごはん	(ごはん) マカロニシチュー ツナサラダ フルーツポンチ・お茶	鶏肉、牛乳、シーチキン 牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース、はくさい きゅうり、白桃缶、パイン缶 みかん缶	こめ、マカロニ じゃがいも、サラダ油 白砂糖、メロンパン	558 (605)	メロンパン 牛乳	メロンパン 牛乳
23	木	ごはん	(ごはん) オムレツミグラスソースかけ さつまいも、高野豆腐 切干大根の炒め煮 ほうれん草の豆乳みそ汁・ミニゼリー	ブレンオムレツ さつまいも、高野豆腐 調整豆乳、牛乳	たまねぎ、しめじ マッシュルーム、レタス 切干大根、にんじん、いんげん ほうれん草、ミニゼリー	こめ、サラダ油 白砂糖、糸こんにゃく	440 (482)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
24	金	ごはん	(わかめごはん) めばるのユウリンチー風 まぜまぜきのこ 豆腐のみそ汁・りんごのコンポート	骨無めばる、絹ごし豆腐 牛乳、たまご、乳酸菌飲料	万能ねぎ、トマト こまつな、にんじん みずな、フレッシュアップル	こめ、サラダ油、白砂糖 ごま油、食パン、バター	382 (537)	★フレンチトースト 牛乳	★フレンチトースト 乳酸菌飲料
25	土		遠足						
27	月	ごはん	(ごはん) ココロステーキ ごまドレッシングサラダ コンソメスープ・パイン缶	サイコロステーキ シーチキン、たまご 牛乳、カフェオレ	だいこん、プチトマト ブロッコリー スイートコーン、にんじん パイン缶	こめ、サラダ油	606 (607)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
28	火	ごはん	(ごはん) ユウリンチー シャキシャキ和え きのこスープ・ミニゼリー	鶏肉、ロースハム 絹ごし豆腐 豚ベーコン、牛乳 のむヨーグルト	万能ねぎ、だいこん みずな、しめじ ミニゼリー	こめ、ごま油、サラダ油 白砂糖、白すりごま マヨネーズ、ナチュラルポテト	581 (650)	★コンソメポテト 牛乳	★コンソメポテト のむヨーグルト
29	水	ごはん	(ごはん) えびカツ ソーセージサラダ 卵豆腐のすまし汁・オレンジ	えびカツ、魚肉ソーセージ 卵豆腐、牛乳	ブリーツレタス ブロッコリー、にんじん 干しだけ、万能ねぎ オレンジ	こめ、タルタルソース サラダ油、白砂糖 スペシャルバナナ	473 (524)	スペシャルバナナ 牛乳	スペシャルバナナ 牛乳
30	木	ごはん	(ごはん) 豆腐ステーキ ごまごま もやしのみそ汁・ヨーグルト	ふんわり豆腐ステーキ スライスかまぼこ 油揚げ、ヨーグルト 牛乳	レタス、はくさい こまつな、にんじん もやし	こめ、白砂糖 白すりごま	375 (425)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
31	金	ごはん	(青菜ごはん) あぶり焼きチキン コールスロー 豆腐のみそ汁・白桃缶	あぶり焼きチキン かにかまぼこ、 絹ごし豆腐、牛乳 乳酸菌飲料	プチトマト、きゃべつ きゅうり、みずな 白桃缶	こめ、サラダ油 白砂糖	353 (475)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料

15日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。

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。

★マークがついているおやつは手作りです。

()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