

5月 献立表

2024年

水引こども園

日	曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	水	米飯 うま煮 若竹汁	ミルク ★アンダーギー	鶏もも・厚揚げ・かつお節・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 薄力粉・ホトトギス	にんじん・ごぼう・乾しいたけ・だし昆布 グリーンピース水煮・たけのこ えのきだけ・生わかめ・こねぎ	575kcal 25.1g
2	木	《こどもの日の集い》 米飯 鯉のぼりハンバーグ カミカミサラダ コンソメスープ	麦茶 ★かぶとパイ	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 プロセスチーズ・だいず・ロースハム ウィンナー・こしあん	米・パン粉・かたくり粉・なたね油 さつまいも・マヨネーズ・香巻きの皮 ケチャップ	たまねぎ・焼きのり・きゅうり スイトトウモロコシ・トマト・キャベツ ほうれんそう・にんじん・こねぎ	636kcal 26.1g
3		憲法記念日					
4		みどりの日					
6		振替休日					
7	火	米飯 肉団子スープ 納豆和え だし巻き卵	ミルク ★焼きおにぎり	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・鶏卵・脱脂粉乳 かつお削り節	米・ごま・かたくり粉・普通はるさめ 砂糖	ほしひじき・ほうれんそう・にんじん・あおのり たけのこ・乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ・だし昆布 こねぎ・りょくとうもやし・こまつな・昆布つくだ煮	570kcal 28.3g
8	水	米飯 はんぺんフライ しょうゆフレンチ 味噌汁	ミルク オレンジ ホームパイ 肝油ドロップ	はんぺん・鶏卵・しらす干し ロースハム・油揚げ・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳	米・薄力粉・パン粉・なたね油・砂糖 ホームパイ・肝油ドロップ・ケチャップ	きゅうり・ほうれんそう・りょくとうもやし・トマト たまねぎ・にんじん・えのきだけ・生わかめ こねぎ・バレンシアオレンジ・だし昆布	591kcal 24.8g
9	木	雑穀米 栄養きんぴら 味噌汁	ミルク パイ 星たべよ 肝油ドロップ	豚ばら・焼き竹輪・かつお節 絹ごし豆腐・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳	米・雑穀米・なたね油・砂糖 じゃがいも・星たべよ・肝油ドロップ	ほしひじき・ごぼう・にんじん・さやいんげん たまねぎ・ほうれんそう・こねぎ パイナップル・だし昆布	534kcal 21.5g
10	金	《誕生会》 鶏飯 スマイルポテト 胡麻マヨあえ	麦茶 ★ミニパフェ	ささ身・鶏卵・まぐろ缶詰・普通牛乳 アイスクリーム・ホップクリーム	米・砂糖・スマイルポテト・マヨネーズ ごま・コーンフレーク・いちごジャム ミルクチョコレート・マンナウエハース	乾しいたけ・たくあん漬・にんじん・こねぎ 焼きのり・キャベツ・きゅうり・りょくとうもやし スイトトウモロコシ・トマト・ブルーチェ	587kcal 19.5g
11	土	米飯 和風スパゲティ 沢煮椀	ミルク バナナ ムーンライト 肝油ドロップ	ベーコン・冷凍むきえび・豚もも 豚ばら・煮干し・かつお節・脱脂粉乳	米・加工シイタケ・オリーブ油 ムーンライト・肝油ドロップ	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう ぶなしめじ・えのきだけ・こねぎ・バナナ マッシュルーム水煮缶詰・エリンギ・だし昆布 焼きのり・ごぼう・乾しいたけ・たけのこ	537kcal 23.3g
13	月	米飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 白和え すまし汁	麦茶 ★レアチーズケーキ	鶏もも・麦みそ・木綿豆腐・煮干し クリームチーズ・ヨーグルト・普通牛乳 ゼラチン	米・かたくり粉・マヨネーズ・砂糖 なたね油・ごま・プライムクラッカー 有塩バター・いちごジャム・ケチャップ	にんじん・ほうれんそう・トマト・たまねぎ りょくとうもやし・乾しいたけ・えのきだけ こねぎ・レモン・だし昆布	594kcal 20.3g
14	火	おにぎりの日					
15	水	米飯 野菜のかき揚げ もやしの胡麻あえ カレースープ	麦茶 ★ココアラスク	鶏卵・しらす干し・ウィンナー	米・さつまいも・薄力粉・かたくり粉 なたね油・ごま・砂糖・じゃがいも フランスパン・有塩バター・カレールーウ	たまねぎ・にんじん・ごぼう・りょくとうもやし きゅうり・スイトトウモロコシ・レモン・トマト	573kcal 13.1g
16	木	麦ご飯 魚のかば焼き風 スルスル酢の物 味噌汁	ミルク ★きなこ蒸しパン	ぶり・ロースハム・厚揚げ・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳・調整豆乳・きな粉 鶏卵	米・押麦・砂糖・かたくり粉 普通はるさめ・ごま・薄力粉 なたね油	にんじん・りょくとうもやし・きゅうり・トマト ぶなしめじ・たまねぎ・キャベツ・こねぎ だし昆布	586kcal 28.0g
17	金	春の一日遠足					
18	土	ハヤシライス フルーツヨーグルト	雪の宿	豚ばら・豚もも・ヨーグルト	米・なたね油・砂糖・雪の宿 ハヤシルーウ	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・えだまめ ほなしめじ・みかん缶詰・パイナップル缶詰・もも	531kcal 14.6g
20	月	米飯 高野豆腐のオランダ煮 ビーフンスープ	ミルク オレンジ マリー 肝油ドロップ	高野豆腐・鶏もも・かつお節 ベーコン・脱脂粉乳	米・かたくり粉・なたね油・じゃがいも 砂糖・ビーフン・マリー・肝油ドロップ	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ 青ピーマン・グリーンピース・ほしひじき こねぎ・バレンシアオレンジ	573kcal 24.0g
21	火	雑穀米 ナポリタン かきたま汁	ミルク ★ジャムサンド	ウィンナー・パルメザンチーズ・鶏卵 しらす干し・脱脂粉乳	米・雑穀米・加工シイタケ・ケチャップ オリーブ油・砂糖・サンド用パン いちごジャム・マーガリン	たまねぎ・青ピーマン・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・ほうれんそう えのきだけ・こねぎ・だし昆布	589kcal 21.5g
22	水	米飯 魚のチーズフライ 磯辺和え 味噌汁	麦茶 ★おからクッキー	まがれい・鶏卵・パルメザンチーズ まぐろ缶詰・木綿豆腐・煮干し 麦みそ・おから	米・薄力粉・パン粉・なたね油・砂糖 有塩バター	ほうれんそう・にんじん・りょくとうもやし 焼きのり・トマト・切干しいたけ・たまねぎ たけのこ・こねぎ・だし昆布	598kcal 24.9g
23	木	米飯 大豆五目煮 味噌汁 チーズ	ミルク パイ アンパンマンせんべい 肝油ドロップ	だいず・豚ひき肉・かつお節・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・砂糖・なたね油・チーズ アンパンマンソフトせんべい 肝油ドロップ	にんじん・ごぼう・だし昆布 グリーンピース・ぶなしめじ・たまねぎ キャベツ・こねぎ・パイナップル だし昆布	536kcal 27.2g
24	金	米飯 香巻き きゅうりの漬物 きのこスープ	麦茶 ★塩パン	豚ばら・豚ひき肉・普通牛乳	米・普通はるさめ・ごま・ごま油・砂糖 香巻きの皮・強力粉・薄力粉 有塩バター・ドライイースト	ほしひじき・ごぼう・にんじん・きくらげ きゅうり・トマト・たまねぎ・えのきだけ まいたけ・乾しいたけ・こまつな・こねぎ	589kcal 14.8g
25	土	米飯 柳川風煮 ひじき納豆	ミルク バナナ まがりせんべい 肝油ドロップ	豚ばら・鶏卵・かつお節 挽きわり納豆・しらす干し・脱脂粉乳	米・なたね油・砂糖・まがりせんべい 肝油ドロップ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・さやいんげん ほしひじき・こまつな・バナナ	579kcal 25.0g
27	月	麦ご飯 肉じゃが 味噌汁	麦茶 ★二色おにぎり	豚ばら・かつお節・油揚げ・煮干し 麦みそ	米・押麦・じゃがいも・なたね油・砂糖 わかめふりかけ・ゆかりふりかけ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース 乾しいたけ・えのきだけ・切干しいたけ 生わかめ・こねぎ・味噌つけのり・だし昆布	528kcal 15.6g
28	火	米飯 魚のごま味噌焼き パンパンジー すまし汁	ミルク パイ ミニサラダ 肝油ドロップ	たいせいようさば・麦みそ・ささ身 煮干し・脱脂粉乳・絹ごし豆腐	米・砂糖・ごま・ミニサラダ 肝油ドロップ・ごまドレッシング	きゅうり・キャベツ・にんじん・トマト たまねぎ・乾しいたけ えのきだけ・こねぎ・パイナップル だし昆布	538kcal 28.0g
29	水	米飯 ひじき炒り煮 味噌汁	ミルク オレンジ ぼたぼた焼き 肝油ドロップ	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ウィンナー・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	米・なたね油・砂糖・ぼたぼた焼き 肝油ドロップ	ほしひじき・にんじん・青ピーマン キャベツ・たまねぎ・西洋かぼちゃ・だし昆布 えのきだけ・こねぎ・バレンシアオレンジ	553kcal 24.5g
30	木	米飯 肉うどん いりこ大豆	白い風船 ★りんごゼリー	蒸しかまぼこ・豚ばら・豚もも かつお節・だいず・煮干し・アガー	米・うどん・中ざら糖・なたね油 かたくり粉・砂糖・ごま しろいふうせん	りょくとうもやし・たまねぎ・にんじん 生わかめ・こねぎ・だし昆布・りんご飲料	529kcal 22.7g
31	金	米飯 親子汁 レバーのオーロラソース	ミルク ★シュガートースト	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・普通牛乳 脱脂粉乳	米・なたね油・中ざら糖・かたくり粉 マヨネーズ・食パン・グラニュー糖 マーガリン・ケチャップ・マヨネーズ	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん ほうれんそう・だし昆布・トマト	587kcal 27.7g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
564 kcal	22.7 g	17.6 g	285 mg	2.6 mg	301 μg	0.34 mg	0.44 mg	35 mg

※ ★マークは手作りおやつです。