

2023年5月

献立表

幼稚園部の給食は、5月8日(月)から始まります。

※丼・カレーの日は、スプーンの用意をお願いします。丼・カレーの日は、汁物が見つからない場合がありますので、献立を確認してください。



日	曜	昼食献立名	幼稚園部 給食	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時おやつ
					血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	ごはん 新玉ねぎサラダ 鶏肉のマーマレード煮 みそ汁 卵の花		五平もち おやついりこ	鶏もも肉、おから、麦みそ、いりこ、かつお節	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、なたね油、ごま	たまねぎ、キャベツ、マーマレード、にんじん、こまつな、ごぼう、切り干しだいこん	米ソフトせんべい
2	火	ハリハリごはん はるさめサラダ 魚の△△エール きのこソース みそ汁 じゃがいもきんぴら		こいのぼりパン チーズ	魚、木綿豆腐、麦みそ、ツナ水煮缶	米、強力粉、じゃがいも、なたね油、片栗粉、砂糖、はるさめ、すりごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しいたけ、えのきたけ、しめじ、ごぼう、切り干しだいこん	星せんべい
6	土	お弁当の日		幼児用菓子				全粒粉ビスケット
8	月	ごはん みかんゼリー 鶏のから揚げ みそ汁 キャベツのコーン煮	●	きなこおにぎり チーズ	鶏もも肉、麦みそ、凍り豆腐、きな粉	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	みかん濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、コーン、生わかめ、こまつな、ごぼう、粉かてん	星せんべい
9	火	ごはん 大豆サラダ ナゲット みそ汁 野菜の甘酢炒め		ツナコーンのおやき おやついりこ	鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、麦みそ、大豆(乾)、チーズ、いりこ、油揚げ	米、じゃがいも、小麦粉、強力粉、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖、なたね油	たまねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン、ピーマン、しょうが	果物
10	水	ごはん ポテトサラダ 魚の磯辺焼き みそ汁 はるさめともやしのソテー	●	きつねおにぎり ウエハース	魚、油揚げ、麦みそ	米、じゃがいも、米粉、はるさめ、片栗粉、なたね油、マヨネーズ、ごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな、ピーマン、切り干しだいこん、ひじき、あおのり	米ソフトせんべい
11	木	ごはん 小松菜とコーンの和え物 松風焼き みそ汁 切り干しナポリタン		キャベツクラッカー おやついりこ	鶏ひき肉、木綿豆腐、麦みそ、ツナ水煮缶、いりこ、粉チーズ、脱脂粉乳	米、小麦粉、じゃがいも、強力粉、なたね油、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ、ごま	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、生わかめ、コーン、しめじ、エリンギ、切り干しだいこん、ごぼう、あおのり	全粒粉ビスケット
12	金	あんかけ丼 三色和え	●	米粉蒸しケーキ チーズ	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳	米、米粉、砂糖、片栗粉、はるさめ、なたね油、ごま	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、いちごジャム、ピーマン	星せんべい
13	土	ハヤシライス スープ スパゲッティサラダ フルーツヨーグルト		幼児用菓子	豚肉、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、スパゲティ、油、砂糖、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、みかん缶、バナナ、りんご、きゅうり、キャベツ、コーン、グリンピース	米ソフトせんべい
15	月	ごはん コールスローサラダ じゃが芋と鶏肉のゴマ煮 みそ汁 ペンネソテー	●	焼きおにぎり ウエハース	鶏もも肉、麦みそ、しらす干し、かつお節	米、じゃがいも、しらたき、ペンネ、すりごま、砂糖、マヨネーズ、ごま油、なたね油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、生わかめ、しめじ、こまつな、きゅうり、ごぼう、切り干しだいこん、コーン、ピーマン	全粒粉ビスケット
16	火	ごはん 小松菜とキャベツの磯あえ ミートローフ みそ汁 金時豆の甘煮		にんじんもち おやついりこ	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、金時豆(乾)、麦みそ、いりこ、凍り豆腐、きな粉	米、米粉、じゃがいも、砂糖、片栗粉、なたね油、油	にんじん、たまねぎ、こまつな、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、ひじき、焼きのり	果物
17	水	ごはん キャベツのごま酢あえ 魚の照り焼き みそ汁 野菜スープ にんじんしりしり	●	ひじきおにぎり チーズ	魚、ツナ水煮缶、油揚げ	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、なたね油、ごま	にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、こまつな、ごぼう、コーン、ひじき	星せんべい
18	木	親子遠足		幼児用菓子				米ソフトせんべい
19	金	カレーライス 果物 野菜の和え物	●	オレンジゼリー チーズ	鶏もも肉	米、じゃがいも、砂糖、油	たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、オレンジ濃縮果汁、レモン果汁、粉かてん	全粒粉ビスケット
20	土	ピピンパ チーズ 果物 キャベツとはるさめの中華スープ		幼児用菓子	豚ひき肉、鶏ひき肉	米、はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油	りんご、もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しょうが	星せんべい
22	月	ごはん こまつな和え物 チキンカツ みそ汁 野菜スープ 切干大根と高野豆腐の煮物	●	たきこみおにぎり チーズ	鶏むね肉、ツナ水煮缶、凍り豆腐、油揚げ	米、じゃがいも、パン粉、なたね油、小麦粉、砂糖、ごま	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、しめじ、もやし、ごぼう、コーン、切り干しだいこん、えのきたけ	米ソフトせんべい
23	火	ごはん にんじんマリネサラダ 魚の焼きおろし煮 みそ汁 バイクドじゃが		チヂミ おやついりこ	魚、木綿豆腐、ツナ水煮缶、麦みそ、いりこ、とろけるチーズ	米、じゃがいも、米粉、小麦粉、油、砂糖、なたね油、ごま油	たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな、にら、コーン、あおのり	全粒粉ビスケット
24	水	ごはん キャベツソテー ツナふりかけ マセドアンサラダ みそ汁 コーン焼き	●	はりはりおにぎり ウエハース	鶏ひき肉、麦みそ、ツナ水煮缶、チーズ、凍り豆腐、かつお節	米、じゃがいも、油、片栗粉、マヨネーズ、米粉、砂糖、ごま	たまねぎ、キャベツ、だいこん、コーン、にんじん、こまつな、ごぼう、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、ひじき、しょうが	星せんべい
25	木	ごはん ワカメ酢の物 竜田揚げ 炒り豆腐		ポテトクッキー チーズ	魚、木綿豆腐、脱脂粉乳、麦みそ、バター	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	たまねぎ、だいこん、生わかめ、キャベツ、きゅうり、こまつな、しめじ、ごぼう、にんじん、しょうが	果物
26	金	麻婆丼 果物 切干大根サラダ	●	お麩ラスク おやついりこ	木綿豆腐、豚ひき肉、バター、いりこ、淡色みそ	米、焼ひ、砂糖、片栗粉、なたね油、ごま油	たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、こまつな、コーン、切り干しだいこん、干しいたけ	米ソフトせんべい
27	土	あんかけ焼きそば おにぎり みかん缶		幼児用菓子 ウエハース	豚肉、かつお節	生中華めん、米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、ごま油	キャベツ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり	全粒粉ビスケット
29	月	ごはん マカロニサラダ 鶏のケチャップ煮 みそ汁 きんぴらごぼう	●	コーンおにぎり ウエハース	鶏もも肉、麦みそ、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、なたね油、砂糖	たまねぎ、にんじん、ごぼう、コーン、キャベツ、きゅうり、こまつな、ピーマン、切り干しだいこん	星せんべい
30	火	ごはん りんごゼリー 魚の甘酢あん すまし汁 五色和え		チーズ蒸しまんじゅう おやついりこ	魚、木綿豆腐、チーズ、脱脂粉乳、いりこ	米、小麦粉、砂糖、なたね油、片栗粉、ごま	たまねぎ、りんご濃縮果汁、だいこん、こまつな、にんじん、もやし、生わかめ、コーン、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、粉かてん	果物
31	水	ごはん キャベツの和え物 鶏の照り焼き みそ汁 ひじきとじゃが芋の炒り煮	●	ごまクッキー チーズ	鶏もも肉、牛乳、バター、麦みそ、脱脂粉乳、油揚げ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、すりごま、なたね油、油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、ごぼう、切り干しだいこん、ひじき	米ソフトせんべい

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	462 kcal	※食材の仕入れなどにより、献立・材料が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
	たんぱく質	17.6 g	※活動の中で、公園などの園外で給食(お弁当)を食べる場合があります。
	脂質	11.7 g	その時は、汁物の代わりにデザート(ゼリーや果物)がつけます。
	塩分	1.2 g	※ナースリーの給食は、家庭での食事の様子に合わせて献立内容が変更になります。 まだ食べたことのない食材を家庭で食べてアレルギー症状などの問題ない場合はお知らせください。