



# 5月給食献立予定表



キッズ	昼食	3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ 午前 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	身体の調子を整えるもの			
1月	ごはん 豚の照り焼き きゅうりと人参の酢の物 みそ汁(キャベツ・なす) マスカットゼリー	米 砂糖 油 白いりごま マスカットゼリー	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが きゅうり にんじん キャベツ なす	250 kcal 10.4 g 5 g 41 g 1 g	豚肉 大豆	麦茶 ビスケット
2火	ピースごはん かぶとハンバーグ キャベツのマヨサラダ コンソメスープ(だいこん・わかめ)	米 パン粉 砂糖 油 マヨネーズ	豚ひき肉	グリーンピース たまねぎ にんじん キャベツ コーン だいこん カットわかめ	268 kcal 9.5 g 9.3 g 39.2 g 0.5 g	さけ パナナ	麦茶 クッキー
8月	ドライカレー キャベツのコールスロー みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレー キャベツ コーン かぼちゃ カットわかめ 干	263 kcal 8.5 g 7.3 g 43.6 g 0.8 g	小麦 豚肉 大豆	牛乳 せんべい
9火	ごはん 野菜と生揚げの鳥そぼろ煮 こまつなと人参のわかめ和え みそ汁(じゃがいも・もやし)	米 じゃがいも 砂糖 油 マスカットゼリー	生揚げ 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	だいこん こまつな にんじん カットわかめ もやし	261 kcal 9 g 5.7 g 45.4 g 0.9 g	小麦 鶏肉 豚肉	麦茶 きな粉 マカロニ
10水	ごはん さわらのパン粉焼き キャベツとコーンの炒め物 みそ汁(油揚げ・ごぼう)	米 パン粉 油	牛乳 さわら 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ コーン ごぼう パナナ	282 kcal 11.8 g 6.9 g 45.8 g 1.1 g		麦茶 サブレ
11木	中華丼 チンゲン菜と竹輪のナムル みそ汁(もやし・にんじん)	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 鶏もも肉 竹輪 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが にんじん ねぎ たけのこ(水煮) しめじ チンゲンサイ もやし	238 kcal 9.7 g 6.2 g 37.6 g 1.2 g	小麦 豚肉 大豆	麦茶 おにぎり
12金	鶏うどん にんじんのかき揚げ ブロッコリーのコーンとえ オレンジ	干しうどん 小麦粉 片栗粉 あげ油	鶏もも肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン オレンジ	239 kcal 9.1 g 6.5 g 38.1 g 2 g		麦茶 せんべい
15月	ごはん 豚の照り焼き きゅうりと人参の酢の物 みそ汁(キャベツ・なす)	米 油 砂糖	かれい 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ トマト缶 にんじん ほうれんそう コーン ねぎ なす オレンジ	250 kcal 10.4 g 5 g 41 g 1 g	小麦 鶏肉 ごま	牛乳 ビスケット
16火	ごはん かれいのトマト缶煮込み ほうれん草のコーン炒め みそ汁(ねぎ・なす)	食パン マーメレードジャム マカロニ マヨネーズ 米 白いりごま	鶏もも肉 ハム 豆乳	きゅうり にんじん たまねぎ こまつな クリームコーン	235 kcal 10.4 g 3.7 g 41.7 g 1 g	豚肉 大豆 パナナ	麦茶 ホットケーキ
17水	食パン 鶏肉のマーメレード焼き マカロニサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・ハム)	米 砂糖 油	牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ しょうが チンゲンサイ にんじん だいこん かぼちゃ	247 kcal 12.4 g 9.6 g 30.2 g 1.3 g	鶏肉 大豆 ごま オレンジ	麦茶 おにぎり
18木	ごはん 豚のさっぱり炒め チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(だいこん・かぼちゃ)	米 砂糖 油 白いりごま マスカットゼリー	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが きゅうり にんじん キャベツ なす	237 kcal 10.7 g 5.1 g 38.3 g 0.9 g	豚肉 大豆	麦茶 ゼリー
19金	ひじきごはん 鮭のみそ煮 だいこんとパブリカのマリネ ずまし汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米 パン粉 砂糖 油 マヨネーズ	豚ひき肉	グリーンピース たまねぎ にんじん キャベツ コーン だいこん カットわかめ	236 kcal 10.7 g 4.5 g 39.4 g 1.1 g	さけ パナナ	麦茶 せんべい
22月	ドライカレー キャベツのコールスロー みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	米 油 砂糖 マヨネーズ ホットケーキ粉	豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレー キャベツ コーン かぼちゃ カットわかめ 干	263 kcal 8.5 g 7.3 g 43.6 g 0.8 g	小麦 豚肉 大豆	麦茶 お好み焼き風
23火	ごはん 野菜と生揚げの鳥そぼろ煮 こまつなと人参のわかめ和え みそ汁(じゃがいも・もやし)	米 じゃがいも 砂糖 油 マスカットゼリー	生揚げ 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	だいこん こまつな にんじん カットわかめ もやし	261 kcal 9 g 5.7 g 45.4 g 0.9 g	小麦 鶏肉 豚肉	牛乳 おにぎり



# 5月給食献立予定表



キッズ	昼食	3色食品群			給与栄養量	アレルギー	おやつ	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	身体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	午前 午後	
24	水	親	子	遠	足	kcal g g g g		
25	木	中華丼 チンゲン菜と竹輪のナムル みそ汁 (もやし・にんじん)	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 鶏もも肉 竹輪 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが にんじん ねぎ たけのこ(水煮) しめじ チンゲンサイ もやし	238 kcal 9.7 g 6.2 g 37.6 g 1.2 g	小麦 豚肉 大豆	麦茶 せんべい
26	金	コーンライス タンドリーチキン 3色のマリネ コンソメスープ (じゃがいも・キャベツ) オレンジ	干しうどん 小麦粉 片栗粉 あげ油	鶏もも肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン オレンジ	248 kcal 9 g 5.9 g 41.2 g 0.6 g		牛乳 サブレ
29	月	ごはん 豚の照り焼き きゅうりと人参の酢の物 みそ汁 (キャベツ・なす)	米 砂糖 油 白いりごま マスカットゼリー	豚肉(もも) 米みそ (淡色辛みそ)	しょうが きゅうり にんじん キャベツ なす	250 kcal 10.4 g 5 g 41 g 1 g	小麦 鶏肉 ごま	麦茶 ホットケーキ
30	火	ごはん かれのトマト缶煮込み ほうれん草のコーン炒め みそ汁 (ねぎ・なす)	米 油 砂糖	かれい 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ トマト缶 にんじん ほうれん草 コーン ねぎ なす オレンジ	235 kcal 10.4 g 3.7 g 41.7 g 1 g	豚肉 大豆 バナナ	麦茶 きな粉 マカロニ
31	水	食パン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 豆乳ポタージュ (こまつな・ハム)	食パン マーマレード ジャム マカロニ マヨネーズ 米 白 いりごま	鶏もも肉 ハム 豆乳	きゅうり にんじん たまねぎ こまつな クリームコーン	247 kcal 12.4 g 9.6 g 30.2 g 1.3 g	鶏肉 大豆 ごま オレンジ	麦茶 おやき

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	250	10.7	6.2	40.1	0.9

## 給食MEMO

保育園での生活には慣れてきましたか？

給食の時間は楽しく過ごせていますか？「いただきます」「ごちそうさま」挨拶も忘れずに美味しく食べてくださいね。

<今月の行事食：2日(火)>こどもの日メニュー。かぶとをイメージしたハンバーグや鯉のぼりの”こい”に見立てたおやつを提供予定です。み～んな、健やかに成長できますように。

☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

