



2024年5月 給食献立表



キ ツ 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				
1	水	食パン タンドリーチキン ツナ入りじゃがいもサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・ハム)	食パン じゃがいも 砂糖 油	鶏もも肉 ヨーグルト(無糖) ツナ 水煮缶 ハム 調整豆乳	にんにく しょうが ブロccoliリー にんじん こまつな クリームコーン	228	kcal		午前
						14.5	g		6.1
2	木	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	小麦 豚肉 鶏肉 大豆	麦茶
						9.5	g		9.3
7	火	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	豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	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	263	kcal	りんご 鶏肉 豚肉 大豆	麦茶
						8.5	g		7.3
8	水	ごはん さわらの蒲焼き風 こまつなとにんじんのわかめ和え すまし汁(豆腐・葉ねぎ) オレンジ	米 砂糖 片栗粉 油 白いりごま	さわら 木綿豆腐	しょうが こまつな にんじん カットわかめ 葉ねぎ オレンジ	245	kcal	オレンジ 大豆 ごま	牛乳
						10.9	g		5.4
9	木	中華丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ(じゃがいも・にんじん)	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま じゃがいも コッペパン 揚げ油	鶏もも肉	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	218	kcal	小麦 牛肉 鶏肉	麦茶
						10.4	g		3.7
10	金	鶏うどん 葉付きにんじのかき揚げ ブロッコリーのコーン和え マスカットゼリー	干しうどん 小麦粉 片栗粉 あげ油 マスカットゼリー 米 ごま油	鶏もも肉	たまねぎ にんじん にんじん葉 ブロccoliリー コーン	231	kcal	小麦 鶏肉	麦茶
						9.4	g		4.3
13	月	ごはん 鶏の炒め煮 きゅうりのコーン和え みそ汁(キャベツ・なす) マスカットゼリー	米 油 砂糖 マスカットゼリー ホットケーキ粉	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ なす	241	kcal	小麦 鶏肉 大豆	麦茶
						9.9	g		3.3
14	火	ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツとにんじんのサラダ すまし汁(なめこ・油揚げ)	米 パン粉 油 砂糖 中華麺 ごま油	さけ 油揚げ	キャベツ にんじん なめこ	236	kcal	小麦 さけ 大豆	麦茶
						11.8	g		5.5
15	水	食パン タンドリーチキン ツナ入りじゃがいもサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・ハム)	食パン じゃがいも 砂糖 油	鶏もも肉 ヨーグルト(無糖) ツナ 水煮缶 ハム 調整豆乳	にんにく しょうが ブロccoliリー にんじん こまつな クリームコーン	228	kcal		牛乳
						14.5	g		6.1
16	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) オレンジ	米 砂糖 油 ホットケーキ粉 あげ油	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 オレンジ	249	kcal		麦茶
						11.0	g		5.1
17	金	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) バナナ	米 油 砂糖 片栗粉 スパゲティ	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	258	kcal	小麦 バナナ	麦茶
						10.5	g		3.8
20	月	ひじきごはん さばのみそ煮 だいこんとパプリカのマリネ すまし汁(じゃがいも・ねぎ)	米 油 砂糖 じゃがいも ホットケーキ粉	さば 米みそ(淡色辛みそ)	ひじき にんじん しょうが だいこん パプリカ(赤) ねぎ	259	kcal	小麦 サバ 大豆	麦茶
						10.2	g		8.1



2024年5月 給食献立表



キ ツ 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				
21	火	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	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	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	263	kcal	りんご 鶏肉 豚肉 大豆	午前
						8.5	g		7.3
22	水	ごはん さわらの蒲焼き風 こまつなとにんじんのわかめ和え すまし汁(豆腐・葉ねぎ) オレンジ	米 砂糖 片栗粉 油 白いりごま	さわら 木綿豆腐	しょうが こまつ な にんじん カットわかめ 葉 ねぎ オレンジ	245	kcal	オレンジ 大豆 ごま	麦茶
						10.9	g		5.4
23	木	中華丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ(じゃがいも・にんじん)	米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 白 いりごま じゃが いも コッペパン 揚げ油	鶏もも肉	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	218	kcal	小麦 牛肉 鶏肉	麦茶
						10.4	g		3.7
24	金	鶏うどん にんじんしりしり 青のりポテト マスカットゼリー	干しうどん 油 じゃがいも ごま 油 マスカットゼ リー 米	鶏もも肉 ツナ水 煮缶	たまねぎ にんじ ん	212	kcal	小麦 鶏肉 大豆	麦茶
						9.4	g		3.4
27	月	ごはん 鶏の炒め煮 きゅうりのコーン和え みそ汁(キャベツ・なす) マスカットゼリー	米 油 砂糖 マ スカットゼリー ホットケーキ粉	鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ)	たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ なす	241	kcal	小麦 鶏肉 大豆	麦茶
						9.9	g		3.3
28	火	ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツとにんじんのサラダ すまし汁(なめこ・油揚げ)	米 パン粉 油 砂糖 中華麺 ご ま油	さけ 油揚げ	キャベツ にんじ ん なめこ	236	kcal		麦茶
						11.8	g		5.5
29	水	食パン タンドリーチキン ツナ入りじゃがいもサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・ハム)	食パン じゃがい も 砂糖 油	鶏もも肉 ヨーグ ルト(無糖) ツナ 水煮缶 ハム 調 整豆乳	にんにく しょう が ブロッコリー にんじん こまつ な クリームコー ン	228	kcal	小麦 豚肉 鶏肉	牛乳
						14.5	g		6.1
30	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) オレンジ	米 砂糖 油 ホットケーキ粉 あげ油	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 オ レンジ	249	kcal	小麦	麦茶
						11.0	g		5.1
31	金	彩りごはん 鶏のみそ漬け焼き 3色野菜のカレーマリネ すまし汁(じゃがいも・玉ねぎ) バナナ	米 砂糖 油 じゃがいも 小麦 粉	鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ)	にんじん コーン しょうが キャベ ツ パプリカ(黄) たまねぎ バナナ	251	kcal	小麦	麦茶
						10.4	g		3.1

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3歳未満	475/19.0/13.2/70.1/1.5未満	241	10.9	5.1	39.9	1.0

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。また、今月の食育テーマ食材「にんじん」をいつもより多めに取り入れています。「きょうのにんじんさんはどこかな～」と探してみてくださいね。

< 今月の行事食：2日(木) > こどもの日メニュー。かぶとをイメージしたハンバーグを提供予定です。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。☆