



5月 給食献立表



平成29年

3歳以上児

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	月	カントリースープ 納豆和え バナナ	粉乳 ★ジャムサンド	豚かた・ベーコン・うずら卵水煮缶詰 油揚げ・糸引き納豆・しらす干し 鶏卵・脱脂粉乳・ホイップクリーム	じゃがいも・さといも・なたね油・ごま ごま油・食パン・いちごジャム	にんじん・大根・たまねぎ・キャベツ えのきたけ・チンゲンサイ・こまつな りょくとうもやし・バナナ	449kcal 24.9g
2	火	がりバタチキン ミニマト ひじきサラダ 日向夏 若竹汁 日向夏	粉乳 ★鯉のぼりケーキ	鶏もも・ささ身・油揚げ・絹ごし豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 ホイップクリーム	かたくり粉・車糖・無塩バター カステラ	にんにく・ほしひじき・きゅうり・にんじん りょくとうもやし・スイートコーン缶詰・ミニマト たけのこ・カットわかめ・えのきたけ こねぎ・ひゅうがなつ・いちご	443kcal 23.9g
6	土	焼うどん かきたま汁 海苔佃煮 オレンジ	牛乳 ととやき	豚ばら・蒸しかまぼこ・鶏卵 木綿豆腐・普通牛乳	うどん・ごま油・かたくり粉・ととやき	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン こまつな・あおのり・ほうれんそう えのきたけ・のりつくた煮 オレンジ	429kcal 17.6g
8	月	豚汁 かみかみ揚げ りんご	粉乳 ★チョコバナナサンド	豚かた・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ しらす干し・鶏卵・脱脂粉乳 ホイップクリーム	さといも・じゃがいも・なたね油 薄力粉・食パン	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・ほしひじき・スイートコーン・りんご バナナ	454kcal 22.9g
9	火	鶏肉と野菜のうま煮 いわし揚げ バナナ	粉乳 ★お好み焼き	鶏もも・厚揚げ・さつま揚げ 脱脂粉乳・鶏卵・ベーコン・さくらえび かつお節	さといも・車糖・なたね油・薄力粉 ながいも	にんじん・大根・ごぼう たけのこ水煮缶詰・生しいたけ グリーンピース・バナナ・キャベツ・あおのり	442kcal 25.1g
10	水	ぶりの香味焼き 春雨の酢の物 ミニマト 南瓜のみそ汁 日向夏	粉乳 ★英国風パンフテイング	ぶり・しらす干し・鶏卵・油揚げ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 グリコ カル鉄牛乳	ごま油・緑豆はるさめ・車糖・食パン りんごジャム	しょうが・きゅうり・スナップえんどう にんじん・切干しいたけ・赤たまねぎ こまつな・ミニマト・西洋かぼちゃ えのきたけ・カットわかめ・こねぎ ひゅうがなつ・バインアップル缶詰	461kcal 26.0g
11	木	鶏の唐揚げ ポテトサラダ ミニマト わかめスープ オレンジ	ヨーグルト バームクーヘン	鶏もも・ボンレスハム・厚揚げ かつお節。	かたくり粉・なたね油・じゃがいも 元気ヨーグルト・バターケーキ	しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん スイートコーン・たまねぎ・アスパラガス ミニマト・わかめ・こねぎ オレンジ	444kcal 16.6g
12	金	麻婆豆腐 春巻き 日向夏	粉乳 ★チーズ入りホットケーキ	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・グリコ カル鉄牛乳 プロセスチーズ	車糖・かたくり粉・なたね油・春巻き ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こまつな・しょうが・グリーンピース ひゅうがなつ	452kcal 25.0g
13	土	ポークカレー マカロニサラダ オレンジ	牛乳 塩せんべい	豚かた・鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・なたね油 マカロニ・スパゲッティ・塩せんべい	にんじん・たまねぎ・グリーンピース 青ピーマン・西洋かぼちゃ・福神漬 きゅうり・スイートコーン缶詰・こまつな オレンジ	456kcal 16.8g
15	月	肉団子のスープ煮 豆腐の揚げボール りんご	粉乳 ★たこ焼きパン	豚ひき肉・鶏卵・鶏ひき肉 いとよくだい・木綿豆腐・脱脂粉乳 グリコ カル鉄牛乳・かつお節	かたくり粉・緑豆はるさめ・なたね油 ホットケーキミックス・たこ焼き	葉ねぎ・しょうが・にんじん・たまねぎ こまつな・キャベツ・ほんしめじ えのきたけ・にら・生しいたけ・りんご	461kcal 26.4g
16	火	ささみのガーリックフライ スパニチー ミニマト 甘夏缶 生揚げの味噌汁	麦茶 ★きな粉おにぎり ★いりこのかりかり	ささ身・ベーコン・厚揚げ・麦みそ 煮干し・きな粉・煮干し	薄力粉・水・パン粉・なたね油 マカロニ・スパゲッティ・米・車糖・ごま	茎にんにく・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・赤たまねぎ・こまつな ミニマト・なつみかん缶詰・トウモロコシ こねぎ・カットわかめ・えのきたけ	455kcal 23.8g
17	水	白身魚の洋風焼き 酢味噌和え もずくスープ 日向夏	粉乳 ★ココアゼリー	まだい・パルメザンチーズ 蒸しかまぼこ・しらす干し・鶏卵 麦みそ・脱脂粉乳 グリコ カル鉄牛乳・ホイップクリーム	車糖	しょうが・たまねぎ・スイートコーン・青ピーマン ミニマト・キャベツ・たけのこ・大根 にんじん・きゅうり・らっきょう・もずく こねぎ・だいずもやし・ひゅうがなつ・寒天	437kcal 26.7g
18	木	新じゃがコロッケ ひじきと大豆の煮物 南瓜のみそ汁 オレンジ	粉乳 プリン	豚ひき肉・鶏卵・鶏もも・だいず 油揚げ・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	じゃがいも・パン粉・薄力粉 なたね油・車糖・カスタードフテイング	にんじん・たまねぎ・ほしひじき アスパラガス・ミニマト・西洋かぼちゃ わかめ・こねぎ・オレンジ	462kcal 23.2g
19	金	カレーうどん ナムル バナナ	粉乳 ★ミックスピザ	豚かた・豚ばら・油揚げ・かつお節。 脱脂粉乳・ウイナー エメンタルチーズ	うどん・車糖・ごま・ごま油 ピザクラスト	にんじん・たまねぎ・ごぼう・えのきたけ こまつな・こねぎ・こまつな・だいずもやし スイートコーン・バナナ・アスパラガス	466kcal 20.9g
20	土	鶏肉と野菜のうま煮 納豆 日向夏	牛乳 クリームパン	鶏もも・うずら卵水煮缶詰・厚揚げ 糸引き納豆・普通牛乳	さといも・車糖・なたね油 クリームパン	にんじん・大根・ごぼう たけのこ水煮缶詰・生しいたけ スナップえんどう・ひゅうがなつ	427kcal 20.4g
22	月	鶏のフレイク焼き ドレッシングサラダ 中華スープ みかん缶	粉乳 ★じゃこごまクッキー	鶏むね・パルメザンチーズ・鶏卵 脱脂粉乳・しらす干し	コーンフレーク・パン粉 マカロニ・スパゲッティ・緑豆はるさめ ホットケーキミックス・ごま・無塩バター	こまつな・にんじん・スイートコーン缶詰 だいずもやし・切干しいたけ・らっきょう たまねぎ・こねぎ・えのきたけ みかん缶詰	460kcal 30.0g
23	火	呉汁 ツナ入り卵焼き バナナ	粉乳 ★豆腐ドーナツ	豚かた・だいず水煮缶詰・厚揚げ 油揚げ・麦みそ・まぐろ缶詰・鶏卵 脱脂粉乳・絹ごし豆腐・きな粉	さといも・じゃがいも・なたね油・車糖 薄力粉	大根・にんじん・ごぼう・たまねぎ・こねぎ アスパラガス・バナナ	456kcal 25.6g
24	水	白身魚のごまみそ焼き 温野菜 ミニマト 生揚げとわかめスープ バイン缶	粉乳 ★バナナマフィン	まだい・麦みそ・鶏卵・厚揚げ かつお節・脱脂粉乳 グリコ カル鉄牛乳	車糖・ごま・なたね油・ホットケーキミックス 無塩バター・ミルクチョコレート	しょうが・キャベツ・きゅうり・赤たまねぎ にんじん・切干しいたけ・スイートコーン缶詰 こまつな・ミニマト・にんじん カットわかめ・こねぎ・バインアップル缶詰 バナナ	456kcal 26.3g
25	木	【お誕生会】 鯉のぼりライス ポークチャップ スパサラダ 青さとしめじのすまし汁 ゼリー オレンジ	麦茶 ケーキ	鶏もも・鶏卵・豚かたロース ロースハム・木綿豆腐	なたね油・かたくり粉・車糖 マカロニ・スパゲッティ・ショートケーキ	にんじん・スイートコーン缶詰・たまねぎ 西洋かぼちゃ・にんにく・きゅうり 赤たまねぎ・アスパラガス・サラダ ミニマト・あおさ・こねぎ・ぶなしめじ りんご飲料・寒天・オレンジ	438kcal 17.3g
26	金	肉じゃが 春野菜のがんとどき バナナ	粉乳 ★焼きカレーパン	豚ばら・豚かた・蒸しかまぼこ うずら卵水煮缶詰・木綿豆腐・鶏卵 脱脂粉乳・グリコ カル鉄牛乳 豚ひき肉	じゃがいも・車糖・なたね油 ながいも・かたくり粉・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほしひじき・キャベツ・さやえんどう 赤たまねぎ・バナナ	462kcal 20.1g
27	土	肉味噌ラーメン 胡瓜の塩昆布和え オレンジ	牛乳 南瓜マフィン	豚ひき肉・赤色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	中華めん・車糖・ごま お米DE南瓜マフィン	しょうが・にんにく・りょくとうもやし にんじん・キャベツ・たまねぎ・こねぎ スイートコーン缶詰・きゅうり・切干しいたけ 塩昆布・オレンジ	460kcal 20.4g
29	月	豚肉と干大根の煮物 コーンコロッケ バナナ	粉乳 ★さくさくサブレ	豚かた・厚揚げ・高野豆腐 蒸しかまぼこ・脱脂粉乳・鶏卵	車糖・なたね油・コロッケ・薄力粉 無塩バター・アーモンド	切干しいたけ・にんじん・たまねぎ さやいんげん・えのきたけ・生しいたけ こまつな・バナナ	466kcal 22.7g
30	火	沢煮碗 季節のがね オレンジ	ジョア ★ツナトースト	豚かた・まぐろ缶詰 エメンタルチーズ	ごま油・じゃがいも・薄力粉・上新粉 なたね油・ジョア・食パン	大根・たけのこ・にんじん・たまねぎ こねぎ・ごぼう・ほんしめじ りょくとうもやし・トウモロコシ・アスパラガス らっきょう・オレンジ・青ピーマン	426kcal 18.9g
31	水	きびなごの唐揚げ リヨネーズポテト ミニマト ほうれん草の味噌汁 甘夏缶	粉乳 ★パンナコッタ	きびなご・ベーコン・厚揚げ・油揚げ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 ホイップクリーム・グリコ カル鉄牛乳	かたくり粉・なたね油・じゃがいも 無塩バター・車糖	しょうが・たまねぎ・えだまめ・ミニマト ほうれんそう・だいずもやし なつみかん缶詰・寒天・みかん缶詰	460kcal 21.1g

★手作りおやつ

25日(木)～お誕生会・お米0.5合持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)

朝ごはんを食べて登園しましょう！！

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖ととれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな・・・という家庭でも大丈夫！具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切って冷蔵庫に入れて置き、朝は煮て、味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりは、ラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗い物も少なくて済みます。

