



給食献立表 5月



2022年

| 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 |
|----|---|--|--------------------------|---|--|--|------------------|
| 2 | 月 | 豚汁 納豆和え オレンジ | 粉乳 ★鯉のぼりケーキ | 豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 糸引き納豆・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・三温糖 ごま・ごま油・カステラ ミルクチョコレート | 大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・こまつな・りょうとうもやし パレンシアオレンジ・いちご | 449kcal 26.5g |
| 6 | 金 | 筑前煮 いわし揚げ バナナ | 粉乳 ★フレンチトースト | 鶏もも・高野豆腐・厚揚げ さつま揚げ・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳 | さといも・なたね油・三温糖・食パン 無塩バター | にんじん・さやいんげん・たけのこ 生しいたけ・大根・ごぼう・バナナ | 454kcal 25.1g |
| 7 | 土 | ポークカレー フルーツ和え 福神漬 | 牛乳 ミニたい焼き | 豚もも・普通牛乳 | じゃがいも・なたね油 あわせるゼリー マスカット ミニたい焼きカスタード | 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・ブロッコリー バナナ・みかん缶詰・りんご パインアップル缶詰・もも・ぶどう缶詰 福神漬 | 461kcal 15.7g |
| 9 | 月 | 中華スープ 季節のがね りんごゼリー | 粉乳 ★ビスケット | 油揚げ・脱脂粉乳・鶏卵 | 緑豆はるさめ・じゃがいも・なたね油 薄力粉・上新粉 すりおろしりんごゼリー・三温糖 無塩バター | ほんしめじ・ほうれんそう・にんじん 生しいたけ・えのきたけ・こねぎ・たまねぎ スナップえんどう・にら・西洋かぼちゃ あおさ | 453kcal 16.8g |
| 10 | 火 | 鶏肉の南蛮ソース こまつなサラダ ミニトマト キウイフルーツ 豆腐としめじのスープ | 粉乳 ★きな粉揚げパン | 鶏もも・ベーコン・木綿豆腐・煮干し 脱脂粉乳・きな粉 | 薄力粉・かたくり粉・なたね油・三温糖 ごま・食パン・薄力粉 | 葉ねぎ・こまつな・りょうとうもやし にんじん・きゅうり・ミニトマト キウイフルーツ・ほんしめじ・こねぎ チンゲンサイ | 468kcal 26.5g |
| 11 | 水 | ぶりの香味焼き 酢味噌和え ミニトマト パパイヤメロン 親子汁 | 粉乳 ★フルーツクレープ | ぶり・かに風味かまぼこ・鶏卵 麦みそ・鶏もも・絹ごし豆腐・煮干し かつお節・脱脂粉乳・ホイップクリーム | ごま油・三温糖・クレープシート | しょうが・キャベツ・大根・にんじん きゅうり・カットわかめ・ミニトマト・メロン こねぎ・みかん缶詰・バナナ | 467kcal 28.8g |
| 12 | 木 | 肉じゃが 納豆 りんご | 粉乳 ★ツナパン | 豚もも・豚ばら・油揚げ・蒸しかまぼこ 糸引き納豆・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳・まぐろ缶詰 | じゃがいも・三温糖・なたね油 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・りんご | 459kcal 24.5g |
| 13 | 金 | 春野菜ハンバーグ 切干大根の胡麻炊き ミニトマト パイン缶 豆腐と大根の味噌汁 | 粉乳 ★チーズスカロップ | 豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ 豚もも・絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・パルメザンチーズ | パン粉・三温糖・なたね油・ごま 無塩バター・薄力粉 | キャベツ・たまねぎ・にんじん・スナップえんどう 切干しいたけ・アスパラガス・ミニトマト パインアップル缶詰・えのきたけ・大根 こねぎ | 470kcal 26.8g |
| 14 | 土 | カレーうどん もずく オレンジ | 牛乳 原宿ドッグ | 豚ばら・豚もも・油揚げ・かつお節 普通牛乳 | うどん・三温糖 原宿ドッグ ココアバナナFE | にんじん・たまねぎ・ごぼう・えのきたけ こまつな・こねぎ・もずく パレンシアオレンジ | 449kcal 17.8g |
| 16 | 月 | 豚肉と野菜のごま味噌煮 すり身揚げ ピーチゼリー | 粉乳 ★ブルーベリージャムサンド | 豚もも・厚揚げ・高野豆腐・麦みそ いとよりだい・鶏卵・木綿豆腐 脱脂粉乳・ホイップクリーム | なたね油・じゃがいも・三温糖・ごま 薄力粉・かたくり粉 すりおろしゼリーピーチ 食パン・ブルーベリージャム | 大根・にんじん・アスパラガス・たまねぎ 青ピーマン | 455kcal 26.2g |
| 17 | 火 | タンメン 焼ししゃも バナナ | 粉乳 ★バナナコッタ | 豚ばら・豚もも・蒸しかまぼこ ししゃも・脱脂粉乳・ホイップクリーム カル鉄牛乳 | 中華めん・ごま油・なたね油 とりがら・ぶたがら・三温糖 | キャベツ・りょうとうもやし・にんじん こねぎ・たまねぎ・バナナ・寒天 みかん缶詰 | 463kcal 25.2g |
| 18 | 水 | 白身魚のパン粉焼き マカロニサラダ ミニトマト アメリカンチェリー 豆腐としめじのみそ汁 | 粉乳 ★バナナドーナツ | まだい・鶏卵・パルメザンチーズ ボンレスハム・油揚げ・木綿豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 絹ごし豆腐 | 薄力粉・パン粉・マカロニ・スパゲッティ ホットケーキミックス・ごま・なたね油 | パセリ・きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・ミニトマト・さくらんぼ ぶなしめじ・たまねぎ・こねぎ・バナナ | 475kcal 31.0g |
| 19 | 木 | 【お誕生会】 鯉のぼりライス 鶏肉のやわらか照りつけ 醤油スパゲッティ スマイルポテト サラダ菜 ブルーベリーゼリー わかめとえのきのスープ | 麦茶 ケーキ | 鶏もも・ベーコン・煮干し | なたね油・三温糖・かたくり粉・水 スパゲッティ・フライドポテト 大豆油・ブルーベリーゼリー ショートケーキ | にんじん・たまねぎ・えのきたけ グリーンピース・きゅうり・ミニトマト・しょうが 青ピーマン・サラダ菜・わかめ・こねぎ ぶなしめじ | |
| 20 | 金 | なかよし汁 チキンナゲット オレンジ | 粉乳 ★キュービックスイートポテト | 豚もも・油揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵 脱脂粉乳・カル鉄牛乳 クリーム・鶏卵 | なたね油・大豆油・さつまいも・三温糖 無塩バター | 大根・にんじん・こまつな・たまねぎ ごぼう・生しいたけ・パレンシアオレンジ | 464kcal 23.5g |
| 21 | 土 | 麻婆豆腐 ごぼうコロッケ バナナ | 牛乳 塩せん | 豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ 普通牛乳 | 三温糖・かたくり粉・ごま油・コロッケ 大豆油・塩せんべい | にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・こまつな・しょうが・グリーンピース バナナ | 472kcal 20.5g |
| 23 | 月 | 田舎風味噌汁 ツナ入り卵焼き オレンジ | 粉乳 ★ウインナーパイ | 豚もも・油揚げ・木綿豆腐・麦みそ まぐろ缶詰・鶏卵・脱脂粉乳 ウインナー | さといも・じゃがいも・なたね油・三温糖 パイ皮 | 大根・にんじん・たまねぎ・こまつな こねぎ・ごぼう・ほんしめじ・ほしひじき パレンシアオレンジ | 457kcal 26.1g |
| 24 | 火 | 【園外保育】 | | | | | 153kcal 1.7g |
| 25 | 水 | 魚のぱりんこ揚げ さっぱり酢の物 ミニトマト りんごゼリー 押し麦スープ | 粉乳 ★かぼちゃクッキー | まだい・鶏卵・ボンレスハム 脱脂粉乳 | 薄力粉・大豆油・緑豆はるさめ・三温糖 ごま・すりおろしりんごゼリー 押麦・ホットケーキミックス・無塩バター | りょうとうもやし・きゅうり・にんじん ミニトマト・たまねぎ・エリンギ・葉ねぎ 西洋かぼちゃ | 461kcal 22.7g |
| 26 | 木 | 鶏肉の甘酢がらめ きんぴらサラダ ミニトマト アメリカンチェリー かきたま汁 | 粉乳 ★焼きカレーパン | 鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し 脱脂粉乳・カル鉄牛乳 豚ひき肉 | かたくり粉・薄力粉・三温糖・ごま ごま油・ホットケーキミックス | ごぼう・にんじん・きゅうり・スイートコーン缶詰 キャベツ・ミニトマト・さくらんぼ・こまつな えのきたけ・たまねぎ | 455kcal 26.8g |
| 27 | 金 | 焼きそば 南瓜と豆腐のみそ汁 味付海苔 パパイアメロン | 麦茶 ★ハムたまおにぎり ★揚げりこ | 豚ばら・豚もも・蒸しかまぼこ・油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し ロースハム・鶏卵 | 中華めん・米・三温糖・ごま油・ごま なたね油 | にんじん・たまねぎ・こまつな・青ピーマン キャベツ・りょうとうもやし・生しいたけ あおのり・西洋かぼちゃ・こねぎ 味付けのり・メロン | 444kcal 21.8g |
| 28 | 土 | 豚肉と野菜の和風煮 ショーロンポー オレンジ | 牛乳 ジャムパン | 豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ 普通牛乳 | さといも・じゃがいも・三温糖・なたね油 ショーロンポー・ジャムパン | にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん パレンシアオレンジ | 468kcal 22.1g |
| 30 | 月 | ぶっかけうどん ひじきふりかけ アセロラゼリー | 粉乳 ★いちごメロンパントースト | 鶏卵・ささ身・しらす干し・脱脂粉乳 | うどん・天かす・ごま油 ゆかり・ごま アセロラゼリー・食パン・三温糖 薄力粉・無塩バター・いちごジャム | きゅうり・にんじん・わかめ・さくらんぼ缶詰 みかん缶詰・ほしひじき | 456kcal 20.6g |
| 31 | 火 | きびなごの竜田揚げ ポテトサラダ ミニトマト キウイフルーツ もずくと豆腐のスープ | 粉乳 ★じゃこピザ | きびなご・ボンレスハム・絹ごし豆腐 脱脂粉乳・木綿豆腐・鶏卵 カル鉄牛乳・きな粉 | かたくり粉・なたね油・じゃがいも ホットケーキミックス・ごま・三温糖 | しょうが・あおのり・きゅうり・にんじん スイートコーン・こまつな・赤たまねぎ ミニトマト・キウイフルーツ・おきなわもずく トウモロコシ | 450kcal 22.8g |



19日(木)～ おたんじょう会・お米0.5合持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)
24日(火)～ 春の園外保育・おかず付きお弁当をお願いします。おやつは、園で準備します。

<食育活動>
ひまわりクッキング～収穫した玉ねぎを使って・玉ねぎピザ作り

