



# 給食献立表

## 5月



2023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	カレー風味の肉じゃが 松風焼き オレンジ	粉乳 ★鯉のぼりケーキ	豚もも・蒸しかまぼこ うずら卵水煮缶詰・鶏ひき肉 木綿豆腐・麦みそ・脱脂粉乳 ホイップクリーム	じゃがいも・三温糖・なたね油 かたくり粉・ごま・カステラ ミルクチョコレート	たまねぎ・にんじん・グリーンピース あおのり・パレンシアオレンジ・いちご	443kcal 23.9g
2	火	豚汁 いわし揚げ りんご	粉乳 ★英国風パンプディング	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ さつま揚げ・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳	さといも・じゃがいも・なたね油 食パン・りんごジャム・有塩バター 三温糖	大根・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・りんご パインアップル缶詰	430kcal 24.8g
6	土	かき玉うどん ひじきふりかけ パナナ	牛乳 スイートポテト	豚もも・油揚げ・鶏卵・しらす干し 普通牛乳	三温 香りごはん ゆかり・ごま スイートポテト	大根・にんじん・こまつな・たまねぎ・ごぼう 生しいたけ・こねぎ・ほしひじき・バナナ	451kcal 20.5g
8	月	カントリースープ ナゲット りんごゼリー	粉乳 ★たまごサンド	豚もも・ベーコン・さくらえび うずら卵水煮缶詰・油揚げ・鶏むね 鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・脱脂粉乳	じゃがいも・さといも・なたね油 かたくり粉	にんじん・大根・たまねぎ・キャベツ 葉ねぎ・にんにく・しょうが・きゅうり	477kcal 29.6g
9	火	豚肉と野菜のごま味噌煮 納豆 オレンジ	粉乳 ★ミニカップケーキ	豚もも・厚揚げ・高野豆腐・麦みそ 糸引き納豆・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 ミニカップマフィン	大根・にんじん・さやいんげん パレンシアオレンジ・みかん缶詰	452kcal 27.3g
10	水	ぶりの香味焼き 酢味噌和え ミニトマト パイン缶 豆腐とえのきのスープ	粉乳 ★メロンパンクッキー	ぶり・かに風味かまぼこ・鶏卵 麦みそ・木綿豆腐・油揚げ・煮干し 脱脂粉乳	ごま油・三温糖・ごま・ホットケーキミックス 無塩バター・グラニュー糖	しょうが・キャベツ・大根・にんじん・きゅうり らっきょう・カットわかめ・ミニトマト パインアップル缶詰・えのきたけ・こねぎ	443kcal 26.0g
11	木	チャプチェ 南瓜と豆腐のみそ汁 バナナ	粉乳 ★パルミカレ	鶏卵・豚もも・油揚げ・絹ごし豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	緑豆はるさめ・なたね油・三温糖・ごま パイ皮・グラニュー糖 ミルクチョコレート	にんじん・キャベツ・青ピーマン・こまつな たまねぎ・生しいたけ・西洋かぼちゃ こねぎ・バナナ	466kcal 21.4g
12	金	タンメン 胡瓜の塩昆布和え りんご	粉乳 ★お芋のごま団子	豚もも・蒸しかまぼこ・脱脂粉乳	中華めん・ごま油・なたね油・とりがら ごま・さつまいも・三温糖・薄力粉・水	キャベツ・りょくとうもやし・にんじん・こねぎ たまねぎ・きゅうり・らっきょう 切干しだいこん・塩昆布・りんご	469kcal 20.0g
13	土	ポークカレー フルーツ和え	牛乳 塩せん	豚もも・普通牛乳	じゃがいも・なたね油 ピーチあわせるゼリー カクテルゼリー・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・ブロックリー バナナ・みかん缶詰・もも缶詰・りんご パインアップル缶詰	452kcal 15.3g
15	月	中華スープ カレーコロッケ ピーチゼリー	粉乳 ★フルーツクレープ	油揚げ・脱脂粉乳・ホイップクリーム	緑豆はるさめ・じゃがいも・なたね油 コロッケ・大豆油 すりおろしゼリーピーチ クレープシート	ほんしめじ・ほうれんそう・にんじん たまねぎ・えのきたけ・こねぎ・バナナ	447kcal 17.0g
16	火	オーロラチキン ひじきと大豆の煮物 ミニトマト みかん缶 中華スープ	粉乳 ★玉ねぎチヂミ	鶏もも・麦みそ・豚もも・だいず 油揚げ・脱脂粉乳・ベーコン	かたくり粉・薄力粉・大豆油・三温糖・水 なたね油・緑豆はるさめ・ごま油 ごま	ほしひじき・たまねぎ・にんじん さやいんげん・ミニトマト・みかん缶詰 こねぎ・えのきたけ	469kcal 27.2g
17	水	肉団子のスープ煮 ツナ入り卵焼き りんご	粉乳 ★黒胡麻ドーナツ	豚ひき肉・鶏卵・まぐろ缶詰 脱脂粉乳・木綿豆腐 カル鉄牛乳・きな粉	かたくり粉・じゃがいも・緑豆はるさめ 三温糖・ホットケーキミックス・ごま・なたね油	葉ねぎ・しょうが・にんじん・たまねぎ こまつな・キャベツ・トウモロコシ・りんご	459kcal 25.0g
18	木	タンダーフィッシュ 中華サラダ ミニトマト パイン缶 豆腐としめじのみそ汁	粉乳 ★三毛猫クッキー	まだい・ヨーグルト・まぐろ缶詰・鶏卵 木綿豆腐・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	普通はるさめ・三温糖・ごま油・ごま 薄力粉・無塩バター・アーモンド	らっきょう・りょくとうもやし・きゅうり にんじん・ミニトマト・パインアップル缶詰 ほんしめじ・たまねぎ・こねぎ	462kcal 27.0g
19	金	【おたんじょう会】 鯉のぼりライス 鶏肉のやわらか照りつけ ミニオンズポテト サラダ菜 オレンジ 厚揚げとえのきのスープ	麦茶 ケーキ	鶏もも・厚揚げ・煮干し	なたね油・三温糖・かたくり粉・水 フライドポテト・大豆油 ショートケーキ	にんじん・スイートコーン・たまねぎ ほんしめじ・きゅうり・ミニトマト・しょうが サラダ菜・パレンシアオレンジ・えのきたけ こねぎ・トウモロコシ	
20	土	けんちんうどん もずく バナナ	牛乳 ジャムパン	豚ばら・豚もも・油揚げ・普通牛乳	うどん・なたね油・ジャムパン	大根・にんじん・こまつな・ごぼう 生しいたけ・こねぎ・もずく・バナナ	430kcal 16.9g
22	月	吉野汁 春野菜のがんもどき オレンジ	粉乳 ★ハリーのスイートポテト	豚もも・厚揚げ・油揚げ・木綿豆腐 鶏卵・脱脂粉乳・カル鉄牛乳 クリーム・鶏卵	じゃがいも・なたね油・かたくり粉 ながいも・さつまいも・三温糖 無塩バター・ミルクチョコレート	大根・にんじん・こねぎ・たまねぎ ほしひじき・キャベツ・スナップえんどう パレンシアオレンジ	445kcal 19.5g
23	火	チキンスティックから揚げ 切干大根の炒め煮 ミニトマト りんごゼリー もずくのスープ	粉乳 ★じゃこごまクッキー	鶏むね・油揚げ・厚揚げ・脱脂粉乳 鶏卵・しらす干し	三温糖・薄力粉・かたくり粉・なたね油 ごま・すりおろしりんごゼリー ホットケーキミックス・無塩バター	にんにく・切干しだいこん・にんじん たまねぎ・えのきたけ・さやいんげん ミニトマト・おきなわもずく・トウモロコシ	449kcal 26.4g
24	水	魚のごまみりん焼き 凉拌絲 ミニトマト パイン缶 豆腐とす揚げのみそ汁	粉乳 ★オニオン&ツナパン	まだい・鶏卵・ボンレスハム 木綿豆腐・油揚げ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・カル鉄牛乳 まぐろ缶詰	ごま・緑豆はるさめ・三温糖・ごま油 ホットケーキミックス	きゅうり・にんじん・りょくとうもやし ミニトマト・パインアップル缶詰・えのきたけ わかめ・こねぎ・たまねぎ	460kcal 29.1g
25	木	鶏肉と野菜のうま煮 ひき肉のみそ焼き ピーチゼリー	粉乳 ★ブルーベリージャムサンド	鶏もも・厚揚げ・豚ひき肉・鶏卵 麦みそ・脱脂粉乳・ホイップクリーム	さといも・三温糖・なたね油・パン粉 すりおろしゼリーピーチ・食パン ブルーベリージャム	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・こねぎ たまねぎ	464kcal 23.8g
26	金	上海焼きそば 納豆和え バナナ	麦茶 ★塩昆布と卵のおにぎり ★揚いりこ	豚もも・蒸しかまぼこ・糸引き納豆 しらす干し・鶏卵・煮干し	中華めん・三温糖・ごま・ごま油・米 なたね油	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ りょくとうもやし・生しいたけ・らっきょう こまつな・バナナ・塩昆布	452kcal 22.2g
27	土	【春の遠足】					
29	月	麻婆豆腐 小籠包 バナナ	元気ヨーグルト ★ホケメクッキー	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ・鶏卵	三温糖・かたくり粉・なたね油 ショールパン・元気ヨーグルト ホットケーキミックス・大豆油 ミルクチョコレート	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	448kcal 19.4g
30	火	豚肉と野菜の和風煮 岩石揚げ オレンジ	粉乳 ★フルーツゼリー	豚もも・厚揚げ・うずら卵水煮缶詰 蒸しかまぼこ・鶏卵・脱脂粉乳 ホイップクリーム	さといも・じゃがいも・三温糖・なたね油 薄力粉	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん ほしひじき・西洋かぼちゃ・えだまめ パレンシアオレンジ・みかん飲料・寒天	457kcal 23.8g
31	水	きびなごの中華風味揚げ マヨボンサラダ ミニトマト りんごゼリー 豆腐汁	粉乳 ★イエローピーチパンケーキ	きびなご・まぐろ缶詰・鶏卵・油揚げ 木綿豆腐・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	ごま油・かたくり粉・ごま すりおろしりんごゼリー・ ホットケーキミックス	しょうが・もやし・きゅうり・こねぎ・にんじん・ ミニトマト・切干だいこん・もも缶詰	443kcal 23.9g

19日(金)～ 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)  
27日(土)～ 春の遠足・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～ 4月に収穫した玉ねぎを使って、玉ねぎピザ作り

