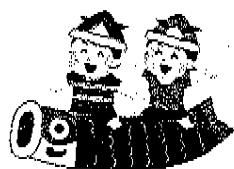


令和4年5月 給食献立表



子どもたちの健やかな成長を願って

入園・進級から1ヶ月がたち、保育園の生活に慣れた頃でしょうか。5月は連休もあり、生活のリズムがくずれやすく、また、新生活の疲れもでてくるころです。まずは、朝ごはんを食べて、一日を元気にスタートしましょう。

5月5日は「端午の節句」です。端午の節句は、子どもの健やかな成長を願ってお祝いする日です。ちまきや柏餅を食べる風習があります。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
2月		ご飯 柳川煮 ツナとわかめの酢の物 みそ汁	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 こんにやく 油 砂糖 ごま 焼きふ 小麦粉 黒砂糖 かりんとう	豚肉 卵 わかめ まぐろ缶 みそ牛乳	ごぼう 人参 干椎茸 玉葱 いんげん きゅうり 小松菜 レーズン	お茶 かりんとう	555	22.3	12.3
6金		ご飯 カレー キャベツのサラダ 果物	お茶 中華ちまき	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ もち米 砂糖 クラッカー	鶏肉 ハム 豚肉	玉葱 人参 ピーマン りんご にんにくキャベツ きゅうり ネーブル 干椎茸	お茶 クラッカー	654	18.4	22.5
7土		スパゲティミートソース 野菜スープ	牛乳 丸ボーロ 果物	スパゲッティ 油 小麦粉 じゃがいも 丸ボーロ せんべい	牛肉 豚肉 チーズ かまぼこ 牛乳	人参 玉葱 ピーマン バナナ	お茶 せんべい	557	21.7	14.4
9月		ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 おかか和え みそ汁	牛乳 ココア蒸しパン	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 コーン缶 小麦粉 クラッカー	豚肉 竹輪 かつお節 揚げ みそ 牛乳	人参 玉葱 キャベツ もやし 大根 えのき	お茶 クラッカー	474	20.2	13.7
10火		ご飯 煮魚 あつさり納豆 村雲汁 果物	牛乳 ラスク	米 麦 砂糖 でんぷん パン バター ビスケット	さわら 納豆 豆腐 卵 わかめ 牛乳	もやし 人参 しそ葉 えのき ねぎ デコポン	お茶 ビスケット	578	29.1	17.9
11水		ピースご飯 豚肉のカレーいため 春雨スープ 果物	牛乳 おからかりんとう	米 じゃがいも 油 春雨 小麦粉 砂糖 ボーロ	豚肉 ベーコン 牛乳 おから 卵 しらす干し	ピース 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ 干椎茸 ネーブル	お茶 ボーロ	606	21.4	16.8
12木		ご飯 厚揚げの中華煮 ナムル わかめスープ	牛乳 杏仁豆腐	米 麦 こんにやく 砂糖 油 ごま油	厚揚げ 豚肉 わかめ 牛乳 寒天 スキムミルク チーズ	人参 玉葱 いんげん もやし きゅうり チンゲン菜 みかん缶 パイン缶	お茶 チーズ	526	23.1	14.4
13金		ご飯 チャンプル しらすあえ みそ汁 果物	お茶 みたらし団子	米 麦 油 三温糖 ごま じゃがいも 白玉粉 でんぷん かりんとう	豆腐 豚肉 卵 かつお節 しらす干し 竹輪 揚げ みそ	人参 もやし にら きゅうり 玉葱 パナナ	お茶 かりんとう	644	27.4	16.6
14土		チャンポン 煮びたし	牛乳 パウムクーヘン 果物	中華麺 油 パウム クーヘン クラッカー	豚肉 いか 竹輪 牛乳 揚げ	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ チンゲン菜 パナナ	お茶 クラッカー	511	22.7	15.8
16月		ご飯 五目卵焼き ごぼうのきんぴら のっぺい汁	お茶 ミルク餅	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん コーンフレーク	卵 しらす干し 高野豆腐 鶏肉 牛乳 きな粉	いんげん 人参 ごぼう 大根 干椎茸 ねぎ	牛乳 コーンフ レーク	494	19.5	14.8
17火		パン チキンピーンズ ごぼうサラダ 果物	お茶 ご飯お焼き	パン じゃがいも コーン 缶 マヨネーズ 米 ごま油 せんべい	鶏肉 大豆 しらす干し かつお節 卵	玉葱 人参 キャベツ ご ぼう デコポン ねぎ	お茶 せんべい	575	26.1	23
18水		ご飯 魚の竜田揚げ カミカミサラダ みそ汁	牛乳 フルーツみつ豆	米 麦 でんぷん 油 砂糖 コーン缶 マヨネーズ 甘納豆 ビスケット	赤魚 かつお節 まぐ ろ缶 大豆 みそ 豆 腐 牛乳 粉寒天	生姜 きゅうり 人参 玉 葱 干椎茸 ねぎ みかん 缶 パナナ もも缶	お茶 ビスケット	569	23.3	16.2
19木		ご飯 ポークカレー ヨーグルトサラダ 果物	牛乳 豆腐のカップケーキ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 はちみつ マヨネーズ	豚肉 牛乳 ハム ヨーグルト 豆腐 スキムミルク チーズ	玉葱 人参 ピース りんご にんにく きゅうり キャベツ ネーブル レーズン	お茶 チーズ	672	21.5	23.4
20金		ご飯 厚揚げ含め煮 磯和え あすか汁	牛乳 しらすトースト	米 麦 しらす 砂糖 ごま 油 じゃがいも パン マヨネーズ ポーロ	厚揚げ 牛肉 かまぼこ 焼きのり 鶏肉 みそ スキムミルク 牛乳 しらす干し チーズ	玉葱 人参 こまつな キャベツ きゅうり チンゲン菜	お茶 ボーロ	639	29.3	23.1
21土		シーフードスパゲティ フレンチサラダ	牛乳 ラスク	スパゲッティ 油 バター 砂糖 パン かり んとう	あさり缶 いか えび チーズ 牛乳	玉葱 人参 しめじ にんにく パセリ キャベツ きゅうり	お茶 かりんとう	500	23.7	14.7
23月		ご飯 竹輪のカレー風味揚げ 甘酢和え きのこスープ	牛乳 フルーツ寒天	米 麦 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 クラッカー	竹輪 ベーコン 牛乳 粉寒天	キャベツ みかん缶 きゅうり えのき しめじ 椎茸 人参 パイン缶	お茶クラッ カー	460	17.1	11.4
24火		ご飯 野菜うま煮 即席揚げ みそ汁	牛乳 岩石揚げ	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにやく 小麦粉 油 さつまいも せんべい	鶏肉 かに かま こんぶ 豆腐 わかめ みそ 牛乳 大豆 ひじき 卵	人参 玉葱 干椎茸 ピース キャベツ きゅうり 小松菜	お茶 せんべい	581	22.4	15
25水		コーンご飯 ハンバーグ かき玉汁 果物	牛乳 クリームケーキ	米 コーン缶 パン粉 油 砂糖 カステラ かりんとう	豚肉 牛肉 牛乳 卵 かまぼこ 生クリーム	玉葱 アスパラ 人参 しめじ ねぎ ネーブル もも缶 パイン缶	お茶 かりんとう	669	24.7	22.6
26木		ご飯 魚のみそ照り焼き ひじきの五目煮 けんちん汁	牛乳 あべ川マカロニ	米 麦 砂糖 油 こ んにやく マカロニ ビスケット	しいらみそ ひじき 大豆 揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳 きな粉	生姜 人参 いんげん ごぼう 小松菜	お茶 ビスケット	546	31	14.6
27金		ご飯 サラダ菜のオムレツ ミネストローネ 果物	牛乳 ホットケーキ	米 麦 油 マカロニ じゃがいも 小麦粉 砂糖 はちみつ	卵 チーズ ベーコン 牛乳	サラダ菜 人参 玉葱 セロリ にんにく パセリ ネーブル	お茶 チーズ	573	23.3	21.5
28土		焼うどん ニラ玉スープ 果物	牛乳 ビスケット	うどん 油 ごま でんぷん ビスケット ボーロ	さつまいも揚げ 鶏肉 卵 牛乳	キャベツ 人参 椎茸 玉葱 にら パナナ	お茶 ボーロ	423	16.8	14.5
30月		ご飯 親子煮 切干大根の酢の物 みそ汁	牛乳 栄養チヂミ	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま 油 でんぷん かりんとう	鶏肉 卵 竹輪 わかめ 揚げ みそ 牛乳 ベーコン しらす干し	玉葱 人参 干椎茸 ピース 切干大根 きゅうり もやし 小松菜	お茶 かりんとう	573	26	17.1
31火		ご飯 じゃがいもトマト煮 ほうれん草とベーコン炒め そうめん汁	牛乳 フルーツヨーグルト	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 そうめん クラッカー	牛肉 ベーコン かまぼこ ヨーグルト	玉葱 トマト缶 いんげん 人参 ほうれん草 小松菜 バナナ もも缶 みかん缶	お茶 クラッカー	541	20.1	16.1

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。