

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ヶ月が経ちました。園での生活に慣れ始めた半面、今年は大型連休があり、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを崩しやすい時期でもあります。  
 まず朝は早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることから生活リズムを整え、元気に登園してくださいね。  
 園ではおいしい給食がまっていますよ。  
 今月は端午の節句にちなんで「ちまき」を、また、旬の食材にビタミンや食物繊維など栄養豊富な



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)
1	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 三温糖 ごま 小麦粉 黒砂糖 かりんとう	豚肉 卵 わかめ ツナ 油 揚げ みそ いりこ 牛乳	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん きゅうり こまつな レーズン	お茶 かりんとう	568	22.6	13.2
2	火	ご飯 厚揚げの中華煮 ナムル わかめスープ	お茶 中華ちまき	米 麦 三温糖 油 ごま油 ごまもち米 ビスケット	厚揚げ 豚肉 わかめ いりこ	人参 玉葱 さやいんげん だいこん もやし きゅうり チンゲンツアイ しめじ 干し椎茸 柑橘類	お茶 ビスケット	573	21.1	17.1
6	土	カレーうどん 煮豆	牛乳 果物 チーズ	うどん 油 でんぶん はちみつ 三温糖 じゃがいも	鶏肉 かまぼこ いりこ ずら豆 牛乳 チーズ	玉葱 人参 葉ねぎ にんにく パナナ	お茶 こふきいも	430	18.6	10.3
8	月	ご飯 はんぺんフライ キャベツの塩昆布和え あずか汁	牛乳 じゃこおやき	米 麦 小麦粉 パン粉 油 ごま油 じゃがいも せんべい	はんぺん 卵 昆布 かつお節 鶏肉 みそ スキムミルク いりこ 牛乳 しらす干し	キャベツ トウモロコシ 人参 玉葱 チンゲンツアイ	お茶 せんべい	615	26.6	18.4
9	火	ご飯 チーズとサラダ菜のオムレツ ごぼうサラダ ミネストローネ	牛乳 フルーツ寒天	米 麦 油 三温糖 コーン缶 マヨネーズ マカロニ じゃがいも	卵 チーズ かつお節 ツナ ベーコン 牛乳 寒天	サラダ菜 人参 玉葱 ごぼう セロリ にんにく パセリ 蜜柑缶 バイン缶	お茶 チーズ	486	20.2	20.3
10	水	ご飯 キーマカレー 春キャベツのサラダ 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 とうもろこし マヨネーズ 三温糖 クラッカー	牛肉 豚肉 ハム 豆腐 牛乳 スキムミルク	玉葱 人参 ビーマン りんご にんにく キャベツ きゅうり 柑橘類 レーズン	お茶 クラッカー	593	16.1	20.3
11	木	ご飯 魚のみそマヨネーズ焼き ごま和え けんちん汁	お茶 杏仁豆腐	米 麦 三温糖 マヨネーズ ごま こんにやく ビスケット	ホキみそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 いりこ 寒天 スキムミルク	もやし きゅうり こまつな 人参 ごぼう 蜜柑缶 バイン缶	お茶 ビスケット	546	28.1	12.6
12	金	ご飯 チキンピーンズ ツナ和え 果物	牛乳 ピザトースト	米 麦 じゃがいも パン 油	鶏肉 大豆 ツナ 牛乳 ベーコン チーズ ヨーグルト	玉葱 人参 チンゲンツアイ もやし りんご ビーマン	お茶 ヨーグルト	592	24.9	17.5
13	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	スパゲティ 油 小麦粉 まるぼうろ せんべい	牛肉 豚肉 チーズ かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳	人参 玉葱 ビーマン キャベツ パナナ	お茶 せんべい	545	21.6	14.5
15	月	ご飯 八宝菜 春雨スープ 果物	牛乳 しらすトースト	米 麦 油 ごま油 マヨネーズ でんぶん 春雨 パン	豚肉 かまぼこ えび かに風味かまぼこ いりこ 牛乳 しらす干し チーズ	キャベツ もやし 玉葱 干し椎茸 人参 にんにく チンゲンツアイ 柑橘類	お茶 チーズ	540	23.5	14.3
16	火	ご飯 魚みそ煮 ひじきの五目煮 のっぺい汁	牛乳 おからかりんとう	米 麦 三温糖 油 小麦粉 じゃがいも でんぶん ボーロ	さばみそ ひじき 大豆 油揚げ 鶏肉 こんぶ かつお節 牛乳 卵 おから しらす干し チーズ	しょうが 人参 さやいんげん だいこん 干し椎茸 ねぎ	お茶 ボーロ	628	29.5	24.3
17	水	ご飯 炒り豆腐 中華スープ 果物	牛乳 じゃが芋とベーコン のチーズ焼き	米 麦 油 三温糖 ごま油 でんぶん じゃがいも かりんとう	豆腐 鶏肉 卵 豚肉 わかめ 牛乳 ベーコン チーズ	玉葱 干し椎茸 人参 グリーンピース たけのこ もやし チンゲンツアイ パセリ 柑橘類	お茶 かりんとう	519	22.8	18.2
18	木	ご飯 野菜うま煮 切干大根の酢の物 みそ汁	牛乳 ごまクッキー	米 麦 じゃがいも こんにやく 三温糖 ごま ごま油 小麦粉 バター せんべい	鶏肉 豆腐 わかめ いりこ みそ 牛乳 きな粉 卵	人参 玉葱 干し椎茸 グリーンピース 切干しだいこん きゅうり こまつな	お茶 せんべい	572	21	17.3
19	金	遠足								
20	土	チャンポン 煮びたし	牛乳 バウムクーヘン 果物	中華めん 油 バウムクーヘン クラッカー	豚肉 いか 竹輪 牛乳 油揚げ スキムミルク	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ チンゲンツアイ 柑橘類	お茶 クラッカー	528	23.3	15.9
22	月	ご飯 五目卵焼き ごぼうのきんぴら みそ汁	お茶 フルーツヨーグルト	米 麦 油 三温糖 ごま	卵 しらす干し 凍り豆腐 油揚げ わかめ みそ いりこ ヨーグルト チーズ	グリーンピース 人参 干し椎茸 ごぼう さやいんげん だいこん パナナ もも缶 蜜柑 缶	お茶 チーズ	507	23.5	16.4
23	火	ご飯 ポークカレー ごまサラダ 果物	牛乳 ラスク	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ ごま 三温糖 パン ビスケット	豚肉 牛乳 ハム スキムミルク	玉葱 人参 りんご にんにく キャベツ きゅうり	お茶 ビスケット	642	19.4	19.6
24	水	ご飯 焼き魚 かみかみサラダ 五目味噌汁	お茶 ミルク餅	米 麦 コーン缶 マヨネーズ でんぶん 三温糖	あじ しらす干し 大豆 豆腐 いりこ みそ きな粉 スキムミルク	キャベツ きゅうり かぼちゃ 人参 もやし ねぎ パナナ	お茶 果物	496	26.4	13.4
25	木	コーンご飯 ハンバーグ かき玉汁 果物	りんごジュース フルーツサンド	米 コーン缶 パン粉 油 三温糖 パン せんべい	豚肉 牛肉 スキムミルク かまぼこ こんぶ 卵 かつお節 生クリーム	玉葱 ビーマン 人参 しめじ ねぎ 柑橘類 りんごジュース もも缶 バイン缶	お茶 せんべい	636	21	18.1
26	金	ご飯 厚揚げとキャベツの味噌炒め きのこスープ 果物	牛乳 岩石揚げ	米 麦 油 三温糖 きつまいも 小麦粉	厚揚げ 豚肉 みそ 卵 ベーコン いりこ 牛乳 大豆 ひじきヨーグルト	人参 玉葱 キャベツ えのき しめじ しいたけ 柑橘類	お茶 ヨーグルト	612	24.4	22.9
27	土	にゅう麺 かぼちゃかか煮	牛乳 クラッカー バナナ	そうめん 三温糖 クラッカー ボーロ	油揚げ むきえび かつお 節 こんぶ 牛乳	干し椎茸 ねぎ かぼちゃ バナナ	お茶 ボーロ	424	16.2	8.5
29	月	ご飯 鶏肉のクリーム煮 小松菜のサラダ 果物	牛乳 りんごケーキ	米 麦 小麦粉 油 じゃがいも コーン缶 バター 三温糖 上新粉	鶏肉 スキムミルク ツナ 卵 ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 パセリ こまつな きゅうり キャベツ りんご 柑橘類	お茶 ヨーグルト	638	17	23.3
30	火	ご飯 魚の黄金焼 鉄分たっぷりサラダ コーンスープ	牛乳 揚げごぼう	米 麦 小麦粉 油 三温糖 コーン缶 でんぶん ごま じゃがいも	メルルーサ 卵 チーズ ひじき ハム ベーコン 牛乳	ほうれんそう 人参 玉葱 パセリ ごぼう	お茶 こふきいも	482	22.6	17.1
31	水	ご飯 チャンプル しらすあえ みそ汁	牛乳 小松菜とバナナのバ ウンドケーキ	米 麦 油 三温糖 ごま じゃがいも 小麦粉 かりんとう	豆腐 豚肉 卵 かつお節 しらす干し 竹輪 油揚げ わかめ みそ いりこ 牛乳 スキムミルク	人参 もやし にら きゅうり しめじ こまつな パナナ レーズン	お茶 かりんとう	590	28.8	17.8

※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。