

5月 献立表

2022年

水引こども園

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	米飯 鯉のぼりハンバーグ スパゲティサラダ コンソメスープ	麦茶 ミニバウムクーヘン	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 うすら卵水煮・ロースハム	米・パン粉・70℃油・ジャガイモ マヨネーズ・バームクーヘン ミルクチョコレート	たまねぎ・アスパラガス・ミニトマト のりのつくだ煮・きゅうり・にんじん キャベツ・ほうれんそう・アトトツ・こねぎ	603kcal 22.6g
3	火			憲法記念日			
4	水			みどりの日			
5	木			こどもの日			
6	金	米飯 栄養きんぴら 味噌汁	ミルク・バナナ 雪の宿 肝油ドロップ	豚ばら・焼酎竹輪・かつお節・油揚げ 煮干し・煮みそ・脱脂粉乳	米・ごま・サラダ油・砂糖・じゃがいも 雪の宿・肝油ドロップ	ほしひじき・ごぼう・にんじん・さやいんげん たまねぎ・しめじ・こねぎ・バナナ だし昆布	588kcal 21.8g
7	土	米飯 ミートスパゲティ 野菜スープ ローゼリー	ミルク ★フルーチェ	豚ひき肉・パルメザンチーズ ベーコン・脱脂粉乳・普通牛乳 ポテトサラダ	米・70℃油・ジャガイモ・砂糖 オリーブ油・ゼリー ケチャップ	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮・ピーマン パセリ・キャベツ・ほうれんそう・フルーチェ	564kcal 21.7g
9	月	米飯 高野豆腐のオランダ煮 味噌汁	ミルク ★お好み焼き(おやつ)	高野豆腐・鶏もも・かつお節・油揚げ 煮干し・煮みそ・脱脂粉乳・豚ばら 鶏卵	米・かたくり粉・サラダ油・じゃがいも 砂糖・お好み焼き粉・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ 青ピーマン・グリーンピース・たけのこ ほうれんそう・えのきたけ・こねぎ・キャベツ もやし・あおのり・だし昆布	604kcal 23.9g
10	火	米飯 鮭フライ 切干大根とひじきのサラダ 味噌汁	ミルク・オレンジ マ 肝油ドロップ	しらすけ・鶏卵・しらす干し・厚揚げ 煮干し・煮みそ・脱脂粉乳	米・薄力粉・パン粉・ごま・サラダ油 砂糖・ミニサラダ・肝油ドロップ	切干しいたけ・きゅうり・にんじん アトトツ・ほしひじき・トマト・たまねぎ もやし・ほうれんそう・こねぎ・オレンジ・だし昆布	620kcal 23.4g
11	水	米飯 春巻き きゅうりの漬物 きのこスープ	ミルク ★卵サンド	豚ばら・豚ひき肉・脱脂粉乳	米・普通はるさめ・ごま・ごま油・砂糖 春巻きの皮・ゆかりふりかけ	ほしひじき・ごぼう・にんじん・きくらげ きゅうり・トマト・たまねぎ・えのきたけ まいだけ・乾しいたけ・こまつな・こねぎ	628kcal 21.9g
12	木			おにぎりの日			
13	金	米飯 肉団子スープ 納豆和え ローゼリー	ミルク ◎★ツナコーンピザ	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・脱脂粉乳・シーチキン プロセスチーズ	米・ごま・かたくり粉・普通はるさめ ゼリー・ピザクラスト	ほしひじき・ほうれんそう・にんじん・たまねぎ たけのこ水煮・乾しいたけ・こまつな・こねぎ キャベツ・もやし・昆布つくだ煮・スイートコーン缶	547kcal 30.0g
14	土	米飯 ひじき炒り煮 味噌汁	ミルク・バイン 源氏パイ 肝油ドロップ	豚ひき肉・油揚げ・焼酎竹輪 かつお節・ウインナー・煮干し 煮みそ・脱脂粉乳	米・なたね油・砂糖・じゃがいも 源氏パイ・肝油ドロップ	ほしひじき・にんじん・ピーマン しめじ・たまねぎ・キャベツ・こねぎ バインアップル・だし昆布	642kcal 24.8g
16	月	《誕生会》 豆おこわ 鶏の甘だれかけ ナムル けんちん汁	ヨーグルト	豚ひき肉・油揚げ・煮干し・ヨーグルト	米・米・えだまめ・サラダ油 かたくり粉・砂糖・ごま・ごま油	にんじん・アトトツ缶詰・ほしひじき 乾しいたけ・ほうれんそう・だいずもやし トマト・ごぼう・こねぎ	574kcal 26.0g
17	火	米飯 松風焼き もやしの胡麻あえ おさ汁 チーズ	麦茶 ★バタークッキー	豚ひき肉・豚ひき肉・煮みそ 普通牛乳・鶏卵・しらす干し 木綿豆腐・煮干し・かつお節	米・ごま・砂糖・パン粉・チーズ 薄力粉・有塩バター	ほしひじき・こねぎ・たまねぎ にんじん・もやし・きゅうり・アトトツ缶詰 レモン・トマト・あおさ・切干しいたけ	607kcal 24.5g
18	水	米飯 ジャージャー麺 大豆マリネ	ミルク・バナナ 星たべよ 肝油ドロップ	豚ひき肉・煮みそ・鶏卵・かつお節 だいず・こういか・脱脂粉乳	米・中華めん・砂糖・ごま油 かたくり粉・サラダ油・ごま・星たべよ 肝油ドロップ	こねぎ・キャベツ・きゅうり・トマト 乾しいたけ・アトトツ缶詰・バナナ	634kcal 29.0g
19	木	米飯 魚の中華和え 中華スープ	ミルク ★ももゼリー 白い風船	ぶり・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳 ゼラチン	米・砂糖・かたくり粉・サラダ油 普通はるさめ・ごま油・しろいふうせん	にんじん・きゅうり・キャベツ・トマト・きくらげ ほしひじき・チンゲンサイ・アトトツ缶詰 深ねぎ・もも缶詰	593kcal 24.9g
20	金	米飯 岩手揚げ 白和え すまし汁	ミルク ★きなこだんご	だいず・鶏もも・鶏卵・木綿豆腐 煮みそ・煮干し・脱脂粉乳 絹ごし豆腐・きな粉	米・さつまいも・薄力粉・かたくり粉 砂糖・サラダ油・ごま・白玉粉	ほしひじき・にんじん・ほうれんそう・トマト たまねぎ・乾しいたけ・もやし 切干しいたけ・えのきたけ・こねぎ	627kcal 26.9g
21	土	米飯 ポークカレー フルーツヨーグルト	まがりせんべい	豚ばら・豚もも・ヨーグルト	米・じゃがいも・砂糖・せんべい カレールウ	にんじん・たまねぎ・えだまめ アトトツ缶詰・みかん缶詰 バインアップル缶詰・もも	478kcal 14.1g
23	月	米飯 チキン南蛮 しょうゆフレンチ 味噌汁	麦茶 ◎★コンマヨトースト	鶏もも・鶏卵・しらす干し・ロースハム 木綿豆腐・煮干し・煮みそ	米・薄力粉・砂糖・マヨネーズ サラダ油・食パン	たまねぎ・パセリ・レモン・きゅうり ほうれんそう・もやし・トマト・にんじん・生わかめ えのきたけ・スイートコーン缶・こねぎ・だし昆布	597kcal 24.4g
24	火	雑穀米 柳川風煮 ひじき納豆	麦茶 ★チーズケーキ	豚ばら・鶏卵・かつお節 挽きわり納豆・しらす干し クリームチーズ・クリーム	米・あわ・ごま・米・サラダ油・砂糖 薄力粉	ごぼう・にんじん・たまねぎ・さやいんげん ほしひじき・こまつな・レモン	602kcal 20.8g
25	水	米飯 魚フライみかんソースかけ ほうれん草のごまあえ 味噌汁	麦茶 ★ホットドック	かれい・鶏卵・厚揚げ・煮干し 煮みそ・ウインナー	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 マヨネーズ・ごま・砂糖・ロールパン	みかん缶詰・ほうれんそう・もやし にんじん・きゅうり・トマト・しめじ たまねぎ・こねぎ・キャベツ・だし昆布	662kcal 24.8g
16	木			春の一日遠足			
27	金	米飯 親子汁 レバーのオーロラソース	ミルク・バイン アンパンマンせんべい 肝油ドロップ	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・普通牛乳 脱脂粉乳	米・サラダ油・中ざら糖・かたくり粉 マヨネーズ・アンパンマンソフトせんべい 肝油ドロップ・ケチャップ	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん ほうれんそう・昆布・トマト バインアップル	581kcal 29.9g
28	土	米飯 和風スパゲティ 味噌汁	ミルク・バナナ ムーンライト 肝油ドロップ	ベーコン・えび・厚揚げ 煮干し・煮みそ・脱脂粉乳	米・70℃油・ジャガイモ・オリーブ油 ムーンライト・肝油ドロップ ケチャップ	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・しめじ えのきたけ・カボチャ・マッシュルーム水煮 エリンギ・生わかめ・こねぎ・バナナ・だし昆布	582kcal 23.2g
30	月	米飯 きびなごの甘辛和え スルスル酢の物 沢煮焼	ミルク ★黒糖蒸しパン	きびなご・ロースハム・豚もも・豚ばら 煮干し・かつお節・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	米・かたくり粉・サラダ油・砂糖・ごま 普通はるさめ・薄力粉・黒砂糖	にんじん・もやし・きゅうり・トマト ごぼう・乾しいたけ・たけのこ・たまねぎ こねぎ	601kcal 27.0g
31	火	米飯 ポークビーンズ 若竹汁	ミルク ★ゆかりおにぎり	だいず・ひよこまめ・ベーコン・豚ばら かつお節・煮干し・鶏卵	米・じゃがいも・マーガリン・砂糖 チーズ・食パン・マヨネーズ	にんじん・グリーンピース・たまねぎ たけのこ・えのきたけ・生わかめ・こねぎ きゅうり	635kcal 26.1g

★今月の平均給与栄養量★

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
599 kcal	24.9 g	19.5 g	302 mg	2.8 mg	287 μg	0.367mg	0.49 mg	34 mg

★マークは手作りおやつです。
◎マークは新メニューです。