

5月の献立



きりん組・ぞう組

日	曜	献立	15時おやつ	給食の主な材料	エネルギー kcal	塩分 g
1	水	パン 鶏肉のマーメレード焼きトマトのサラダ のりスープ 牛乳	クッキー	黒糖パン/鶏もも肉、マーメレード/トマト、きゅうり、コーン(冷凍)/焼きのり、かまぼこ(ノンアレルギー)、ねぎ	429	1.5
2	木	高野豆腐ご飯 野菜のゆかり和え 味噌汁 牛乳	麩菓子	米、凍り豆腐、人参、干し椎茸、ねぎ、鶏ひき肉、むき枝豆(冷凍)/キャベツ、きゅうり、人参/焼ふ(車ふ)、えのきたけ、油揚げ	415	1.6
7	火	煮込みうどん じゃがいもと人参のサラダ ゼリー 牛乳	ハーベスト	米、凍り豆腐、人参、干し椎茸、ねぎ、鶏ひき肉、むき枝豆(冷凍)/キャベツ、きゅうり、人参/焼ふ(車ふ)、えのきたけ、油揚げ	396	1.7
8	水	ご飯 鶏のから揚げ いんげんのごま和え 白味噌汁 牛乳	ミルクプリン	干しうどん、油揚げ、ほうれんそう、かまぼこ(ノンアレルギー)/じゃがいも、人参、ツナ油漬缶/ゼリー	466	1.7
9	木	パン 鮭のコーンマヨネーズ焼き さっぱりサラダ コンソメスープ ブルーベリー&マーガリン 牛乳	パイケーキ	ゼリー	507	2.0
10	金	グリーンピースご飯 豚肉のしぐれ煮 わかめ汁 オレンジ ジョア	コーンスナック	米/鶏もも肉/いんげん、人参、緑豆もやし/カットわかめ、人参、たまねぎ	467	1.2
11	土	土曜保育(お弁当)	せんべい・お茶	食パン/ブルーベリー&マーガリン/さけ、クリームコーン缶、粉チーズ/レタス、きゅうり、みかん缶/キャベツ、たまねぎ、ベーコン(乳・卵不使用)	557	1.5
13	月	菜飯 手羽元の柔らか煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 牛乳	こつぶっこ	米、グリーンピース/豚もも肉/わかめ(乾)、人参、ねぎ/オレンジ・ネーブル	449	1.7
14	火	パン ホキのカレー風味揚げ ポテトサラダ あっさりスープ 牛乳	コーンフレーク クッキー	せんべい・お茶	427	2.0
15	水	☆☆☆ 春の遠足 お弁当持参日 ☆☆☆ 菓子袋・ジュース				
16	木	スパゲティミートソース アスパラサラダ フルーツポンチ 牛乳	甘納豆蒸しパン	米、菜めし/鶏手羽肉/ほうれんそう、人参/木綿豆腐、はくさい、人参	422	2.0
17	金	ご飯 肉団子の甘酢あん もやしのナムル えのきスープ アトミルク	ミレーフライ	黒糖パン/白身魚フライ(冷凍)/じゃがいも、人参、きゅうり、みかん缶/緑豆もやし、わかめ(乾)、ねぎ	517	2.2
18	土	土曜保育(お弁当)	クッキー・お茶			
20	月	ご飯 豚しゃぶごまだれ 根菜汁 パナナ 牛乳	ゼリー	スパゲティ、豚ひき肉、にんにく、たまねぎ、人参/グリーンアスパラガス、きゅうり、人参、コーン(冷凍)/みかん缶、パイナップル、バナナ	572	1.3
21	火	パン ポテトグラタン 大根のサラダ レタススープ いちご&マーガリン 牛乳	マカロニあべかわ	米/豚ひき肉、たまねぎ、ねぎ/緑豆もやし、きゅうり、人参/えのきたけ、かまぼこ(ノンアレルギー)、ほうれんそう	639	1.5
22	水	ご飯 さばの味噌煮 きゅうりのゆかり和え すまし汁 牛乳	ミニクリームパン	米/豚ひき肉、たまねぎ、ねぎ/緑豆もやし、きゅうり、人参/えのきたけ、かまぼこ(ノンアレルギー)、ほうれんそう	528	1.6
23	木	焼きそば おさかなナゲット 青菜ともやしのスープ 牛乳	チョコ蒸しケーキ	ゼリー	557	1.9
24	金	たけのご飯 きゅうりとじゃこの酢の物 白味噌汁 ジョア	柏餅	米/豚もも肉、緑豆もやし、きゅうり、人参/ごぼう、人参、さといも、干し椎茸、ねぎ/バナナ	500	1.1
25	土	土曜保育(お弁当)	せんべい・お茶			
27	月	ドライカレー スティックサラダ ミニパイ 牛乳	ヨーグルト	食パン/いちご&マーガリン/じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、牛乳、とろけるチーズ/大根、人参/レタス、ベーコン(乳・卵不使用)、コーン(冷凍)	526	1.2
28	火	パン エビフライ カラフルサラダ 切干大根のスープ 牛乳	ミニパウムクーヘン	米/さば/きゅうり/人参、えのきたけ、根みつば	520	1.9
29	水	ご飯 鶏肉の照焼き ひじきのお浸し 白味噌汁 牛乳	たこ焼き	焼きそばめん、豚もも肉、キャベツ、たまねぎ、人参、焼きのり/おさかなナゲット/こまつな、緑豆もやし、焼ふ(車ふ)、ねぎ	538	2.0
30	木	塩ラーメン しゅうまい ホームランメロン 牛乳	マドレーヌ	米、たけのご(水煮缶)、ツナ油漬缶、油揚げ/きゅうり、わかめ(乾)、しらす干し/生揚げ、たまねぎ、あさつき	482	1.7
31	金	ご飯 豚肉の味噌炒め ブロッコリーのおかか和え 麩玉汁 アトミルク	ねじりん棒	米/豚もも肉、ピーマン、なす、たまねぎ/ブロッコリー/焼ふ(車ふ)、人参、あさつき	506	1.8
				冷凍ラーメン、キャベツ、緑豆もやし、人参、豚もも肉/しゅうまい(冷凍)/メロン	493	1.4
				米/豚もも肉/ひじき、人参、ほうれんそう、緑豆もやし/木綿豆腐、たまねぎ、油揚げ	549	1.6
				冷凍ラーメン、キャベツ、緑豆もやし、人参、豚もも肉/しゅうまい(冷凍)/メロン	410	1.5
				米/豚もも肉、ピーマン、なす、たまねぎ/ブロッコリー/焼ふ(車ふ)、人参、あさつき	454	1.7
					461	1.9
					447	1.5
					564	1.6
					539	2.2
					576	2.4
					465	1.4
					475	1.6