



5月分給食献立表



本荘こども園

日付	献立	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質/塩分 ()は未満児
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 水	菜飯 えびカツ ブロッコリー 具だくさんスープ	米、米油、ごま油、1さいからのサツ ポロポテつづつぶつジグザグ	シヨア(ｽﾄｯｸ)、えびかつ、 ベーコン、おやつ煮干し、牛乳	ブロッコリー、にんじん、もやし、 たまねぎ、しめじ	菜めしふりかけ、 コンソメ、 しょうゆ、 食塩	牛乳 幼児用サッポロポテト	シヨア(ｽﾄｯｸ) おやつ煮干し (以上児のみ)	432.6(464.8) 16.0(16.2) 71.7(74.9) 9.1(11.2) 1.9(1.7)
2 木	春野菜のクリームシチュー ほうれん草オムレツ バナナ ご飯	米、じゃがいも、星たべよ、小麦粉、 有塩バター、サラダ油、小魚せんべ い、Ca入りバームクーヘン	牛乳、ほうれん草オムレツ、 ぶた肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、コーン、 グリーンアスパラガス	コンソメ	牛乳 お魚せんべい	お茶 Ca入りバームクーヘン	544.6(509) 17.0(17.5) 83.3(55.8) 15.9(17.4) 1.2(1.2)
7 火 こどもの日 メニュー	かつおカツ ジャーマンポテト風 卵と豆腐の澄まし汁 ご飯	米、じゃがいも、 かつおカツ、鯉ポロ、 米油、有塩バター クリームソーダ風ゼリー	豆腐、スキムミルク、 ベーコン、卵、こんぶ、 かつお節、牛乳	たまねぎ、コーン、ねぎ、パセリ	しょうゆ、食塩	お茶 鯉ポロ	スキムミルク、牛乳 クリームソーダ風ゼリー	619.1(488.8) 23.0(15.5) 92.2(67.1) 17.6(17.6) 1.8(1.3)
8 水	手作りミートソーススパゲティ ポイルウインナー しらす入りごまサラダ	米、スパゲティ、ミニデザート (青りんご)、胡麻ドレッシング、 サラダ油、有塩バター、小麦粉、 三温糖	ウインナー、ヨーグルト、 合ひき肉(牛・ぶた)、 しらす干し	にんじん、バナナ、トマトピューレ、 たまねぎ、キャベツ、りんご、 みかん缶、パイン缶、きゅうり、 本しめじ、コーン、グリーンピース	ケチャップ、 コンソメ	ミニデザート (青りんごゼリー)	手作りフルーツヨーグルト	747.5(458.8) 23.4(16.3) 98.4(48.2) 28.9(22.3) 1.8(1.4)
9 木 親子遠足 2, 3, 4歳児 5歳児遠足	国産鶏と豚のハンバーグ 野菜とわかめの酢の物 野菜コンソメスープ ご飯	米、米油 マンナビスケット、まがりせんべい	国産鶏と豚のハンバーグ、 ベーコン、わかめ、 牛乳	たまねぎ、キャベツ、もやし、 にんじん、きゅうり、	穀物酢、 しょうゆ、 コンソメ、 食塩	牛乳 マンナビスケット	牛乳 まがりせんべい	(491.0) (17.8) (70.2) (17.1) (1.5)
10 金 おにぎりの日	豚肉と豆腐のオイスター炒め ひじき入りサラダ 青菜としめじの味噌汁 ご飯	米、 胡麻ドレッシング、米油、 片栗粉、豆乳ウエハース	牛乳、豆腐、ぶた肉、味噌、 ちくわ、にぼし、こんぶ 炊き込みわかめ	にんじん、チンゲンサイ、 もやし、たまねぎ、本しめじ、 きゅうり、コーン、にら、ひじき、 キャベツ、しょうが	しょうゆ、 オイスターソ ース、 食塩	牛乳 豆乳ウエハース (0.1歳児) マンナウエハース	お茶 手作りわかめおにぎり	511(526) 17.4(18.1) 73.7(65.0) 11.9(15) 2.2(1.9)
11 土 土曜給食	塩焼きそば	焼きそばめん 米油	豚肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ	しお	未定	未定	
13 月	野菜肉巻フライ スパゲティサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁 ご飯	米、じゃがいも、マヨネーズ、 ホットケーキミックス、 スパゲティ、米油、 花形せんべい	豚肉の野菜巻フライ、 スキムミルク、豆腐、味噌、 ハム、にぼし、わかめ、牛乳	にんじん、きゅうり、いちごジャム		お茶 花形せんべい	スキムミルク、牛乳 手作り豆腐スコーン (ジャム付)	682.8(602.9) 22.9(16.8) 101.1(85.0) 20.8(21.8) 1.9(1.6)
14 火	赤魚の煮付け ビーフンと野菜のソテー もやしと厚揚げの味噌汁 ご飯	米、ビーフン、三温糖、 米油、ごま油、 動物ビスケット	牛乳、赤魚、厚揚げ、味噌、 にぼし	バナナ、たまねぎ、もやし、 にんじん、ピーマン、ねぎ、 干しいたけ、しょうが	しょうゆ、 本みりん、 コンソメ	お茶 動物ビスケット	牛乳 バナナ	513.2(422.1) 23.2(18.6) 80.4(66.6) 11.0(9.1) 2.2(1.8)
15 水 誕生会	わかめご飯 菜の花コロッケ トマト 野菜コンソメスープ	米、国産さくらんぼゼリー、 菜の花コロッケ、 米油	スキムミルク、ウインナー、 炊き込みわかめ、牛乳、 コアコア給食用ヨーグルト	トマト、たまねぎ、にんじん、 しめじ、ねぎ	コンソメ	コアコア給食ヨーグルト	スキムミルク、牛乳 国産さくらんぼゼリー	459(418) 14.8(10.6) 81.3(68.7) 7.7(10.5) 1.9(1.4)
16 木	水餃子入り具だくさん中華スープ 恐竜ナゲット 野菜サラダ ご飯	米、和風ドレッシング、有塩バター、 おつゆ、米油、三温糖、 ごま油、白い風船、	恐竜チキンナゲット、 スキムミルク、水餃子、 細切り蒲鉾天着、牛乳	にんじん、キャベツ、もやし、 きゅうり、たまねぎ、コーン、 ねぎ	ココア、 コンソメ、 しょうゆ	牛乳 白い風船	スキムミルク、牛乳 手作りお麩のココアラスク	643.6(605) 25.0(20.6) 83.7(53.0) 23.2(27.9) 1.8(1.5)
17 金	炒り鶏 納豆和え こまつ菜と麩の澄まし汁 ご飯	米、じゃがいも、おやつぱん、 米油、三温糖、白玉麩、 中半月	スキムミルク、とり肉、なつと う、はんぺん、蒲鉾天着、 煮干し、こんぶ、かつお節、 牛乳	にんじん、もやし、きゅうり、 板こんにやく、こまつな、ごぼう、 グリーンピース	しょうゆ、 本みりん、 食塩	牛乳 中半月	スキムミルク、牛乳 おやつぱん(梅ジャム) おやつ煮干し (以上児のみ)	556.5(526.2) 26.8(20.8) 87.7(69.9) 11.0(18.2) 2.1(1.6)
18 土 お弁当	手作りお弁当					未定	未定	
20 月	肉豆腐 野菜のゆかり和え 麩とかまぼこの澄まし汁 ご飯	米、やわらか豆腐(ミルク)、 三温糖、白玉麩、米油、 1さいからのかつえびせん	牛乳、豆腐、ぶた肉、蒲鉾天 着、 こんぶ、かつお節、わかめ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、ねぎ、干しいたけ	しいたけだし汁、 しょうゆ、食塩、 本みりん、清酒、 しそふりかけ	牛乳 幼児用かつえびせん	牛乳 やわらかサブレ (ミルク)	538.5(523.7) 21.9(20.4) 70.0(66.7) 19.0(19.5) 1.8(1.7)
21 火	焼きそば フレンチサラダ もやしとはんぺんの味噌汁 ご飯	米、星たべよ、カルピス、 フレンチドレッシング、 おやさいせんべい	そば、スキムミルク、味噌、 はんぺん、ハム、にぼし、牛乳	もやし、にんじん、きゅうり、 キャベツ、ねぎ		お茶 おやさいせんべい	スキムカルピス 星たべよ	562(491) 26.1(21.8) 68.4(55.6) 17.1(15.5) 2.1(0.8)
22 水	五目うどん ポークしゅうまい 青菜のツナ和え	ゆでうどん	元気ヤクルトヨーグルト、 ポークしゅうまい、とり肉、ツ ナ油漬、こんぶ、 かつお節	ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、 きになる野菜ミニ (アップル&キウイ)	しょうゆ、 本みりん	きになる野菜 (アップル&キウイ)	元気ヤクルトヨーグルト おしゃぶりこんぶ (以上児のみ)	322(318) 17.8(14.8) 51.0(56.2) 7.1(5.8) 1.6(1.3)
23 木	鶏の照焼ハンバーグ 切干大根入り和風サラダ コンソメスープ ご飯	米、おばあちゃんのぼたぼた焼き、 和風ドレッシング、	牛乳、国産鶏のハンバーグ 照焼 味	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、切り干しだいごん、 バナナ	コンソメ	バナナ	牛乳 ぼたぼた焼	509.4(381) 18.5(14.2) 79.6(53.3) 13.0(9.6) 1.9(1.5)
24 金	中華春巻き キャベツの胡麻和え わかめと豆腐の味噌汁 ご飯	米、冷凍中華春巻き、米油、 三温糖、お子様せんべい	豆腐、スキムミルク、味噌、 ちくわ、ごま、にぼし、 わかめ、牛乳	パイン缶、キャベツ、にんじん、 本しめじ、ねぎ	しょうゆ	牛乳 お子様せんべい	スキムミルク、牛乳 カットパイン	508.2(489.1) 19.6(16.8) 83.0(69.2) 10.9(16.1) 1.9(1.6)
25 土 土曜給食	豚丼	米、三温糖	豚肉	にんじん、たまねぎ、しめじ	しょうゆ	未定	未定	
27 月	照り焼きチキン 野菜サラダ 玉ねぎとチンゲン菜の味噌汁 ご飯	米、マリーヌ、マヨネーズ、 砂糖、ビスコ	とり肉、スキムミルク、味噌、 ハム、煮干し、牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、チンゲンサイ	しょうゆ、 本みりん、 清酒	お茶 ビスコ	スキムミルク、牛乳 マリーヌビスケット おやつ煮干し (以上児のみ)	549.5(461.7) 29.4(20.2) 75.0(57.1) 14.6(17.0) 2.3(1.6)
28 火 おばあちゃんの 味の日	鮭チーズフライ 卵の花 こまつ菜とかまぼこの澄まし汁 ご飯	米、ホットケーキミックス、 米油、三温糖、 アンパンマンソフトせんべい	さけチーズフライ、牛乳、 スキムミルク、おから、薄揚 げ、 蒲鉾天着、こんぶ、かつお節	にんじん、こまつな、コーン、 ねぎ、ほうれんそう、ごぼう、 干しいたけ	しいたけだし 汁、しょうゆ、 食塩	牛乳 アンパンマンソフトせんべい	スキムミルク、牛乳 手作りコーン入り蒸しぱん	654.0(601.7) 25.9(21.4) 97.6(76.0) 17.8(23.6) 1.8(1.4)
29 水	手作りカレーライス ささみ胡麻サラダ 福神漬	米、じゃがいも、クールゼリーの素、 有塩バター、小麦粉、米油、 胡麻ドレッシング、三温糖、 きなこ餅	スキムミルク、ささみ、ぶた 肉、 牛乳、ホイップクリーム	たまねぎ、にんじん、りんご、 キャベツ、もも缶、きゅうり、 福神漬、グリーンピース、 ニンニク、しょうが	ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、 カレー粉、 食塩	お茶 きなこ餅せんべい	スキムミルク、牛乳 手作りももゼリー	663.4(591.5) 22.9(16.8) 99.1(81.4) 19.5(22.1) 2.0(1.6)
30 木	ブロッコリー入りコロッケ もやしのおかか和え 野菜たっぷりトマトスープ ご飯	米、ブロッコリー入りコロッケ、 じゃがいも、米油、 えびちび	スキムミルク、ちくわ、 ウインナー、ベーコン、 かつお節、牛乳	オレンジ、もやし、にんじん、 トマト缶、たまねぎ、きゅうり、 本しめじ、グリーンピース、 ニンニク	しょうゆ、 コンソメ	牛乳 えびちび	スキムミルク、牛乳 オレンジ	509.3(485) 19.5(16.6) 78.2(49.1) 13.2(18.1) 1.6(1.5)
31 金 絵本献立	肉じゃが 山吹き和え なめこと豆腐の味噌汁 ご飯	米、じゃがいも、米油、 三温糖、カルシウムウエハース	豆腐、ぶた肉、卵、味噌、 しらす、にぼし、 かつお節	たまねぎ、にんじん、もやし、 ほうれんそう、なめこ、ねぎ、 グリーンピース	しょうゆ	お茶 カルシウムウエハース	お茶 手作りおかかしらすおにぎり	555.7(454.8) 20.8(16.7) 90.7(72.4) 12.2(10.9) 2.1(1.7)

※行事その他の都合により献立を変更することがあります。