



5月 献立表



令和6年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	玄米入りご飯 チキンカレー 大根のサラダ りんご 麦茶 ヨーグルト	パンケーキいちごジャム 添え かじり干し 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 玄米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 いちごジャム	玉ねぎ 人参 大根 コーン りんご	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
2 木	【立夏 こどもの日】赤飯 こいのぼりシートローフ マカロニサラダ オレンジ 麦茶	マーブル蒸しパン かじり干し リンゴジュース	小豆 豚肉 木綿豆腐 煮干し	米 もち米 ごま パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 キャノーラ油	玉ねぎ きゅうり 人参 オレンジ りんごジュース	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 ベーキングパウダー ココア
7 火	豚肉の玉子とじ丼 トマトドレッシングサラダ チーズ 麦茶	ぶどうゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 鶏卵 チーズ 煮干し	米 砂糖	人参 玉ねぎ 焼きのり キャベツ 切干大根 ぶどうジュース アガー	水 万能つゆ トマトドレッシング 麦茶
8 水	ご飯 たらのこマンヨネーズ焼き ブロックのり和え物 パナナ 麦茶 ヨーグルト	ショートブレッド かじり干し 牛乳	まだら ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉 上新粉 無塩バター	コーン ハセリ ブロッコリー もやし 人参 パナナ	水 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶
9 木	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草の梅和え オレンジ 麦茶	フライドポテト かじり干し リンゴジュース	豚肉 焼き豆腐 煮干し	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 キャノーラ油	白菜 しらたき グリンピース ほうれん草 大根 人参 ねぎらめ オレンジ りんごジュース	水 万能つゆ 麦茶 塩
10 金	ご飯 手作りがんどまき なめたけ和え バイナップル 麦茶 ヨーグルト	マッシュマロおこし かじり干し 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 片栗粉 キャノーラ油 コーンフレーク 無塩バター マッシュマロ	ひじき 人参 長ねぎ キャベツ ほうれん草 なめ茸 バイナップル コンソメ	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 麦茶
11 土	ちゃんぽん風うどん チンゲン菜の和え物 チーズ パナナ 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	豚肉 焼き竹輪 チーズ	うどん ごま油 砂糖 せんべい	人参 玉ねぎ キャベツ 昆布 干しいたけ チンゲン菜 もやし パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 麦茶
13 月	ご飯 いわしの煮つけ さつま芋サラダ チーズ 麦茶 ヨーグルト	ソフトサラダ かじり干し 麦茶	いわしの煮付 チーズ ヨーグルト 煮干し	米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい	人参 レーズン	水 塩 麦茶
14 火	ご飯 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃの煮物 オレンジ 麦茶	青りんごゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖	玉ねぎ 人参 南瓜 オレンジ りんごジュース アガー	水 トマトケチャップ 中濃ソース 料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶
15 水	ご飯 【給食の鉄人】厚揚げとしらすの和風チーズ焼き ごぼうのきんぴら パナナ 麦茶 ヨーグルト	野菜パン かじり干し 牛乳	厚揚げ しらす干し 味噌 チーズ 焼き竹輪 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま 砂糖 野菜パン	パプリカ 万能ねぎ 焼きのり ごぼう しらたき 人参 さやいんげん パナナ	水 みりん風調味料 万能つゆ 麦茶
16 木	ご飯 味噌汁 豚肉の生薬炒め ブロックのりのお浸し りんご 麦茶	あんこクッキー かじり干し リンゴジュース	高野豆腐 味噌 豚肉 かつお節 つぶあん 煮干し	米 キャノーラ油 片栗粉 薄力粉 砂糖	干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ しょうが ブロッコリー もやし 人参 りんご りんごジュース	水 料理酒 万能つゆ みりん風調味料 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
17 金	玄米入りご飯 チキンカレー 大根のサラダ バイナップル 麦茶 ヨーグルト	中華風カステラ かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 鶏卵 牛乳 煮干し	米 玄米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 大根 コーン バイナップル	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
18 土	焼きそば 中華ドレッシング和え チーズ オレンジ 麦茶	星たべよ 麦茶	豚肉 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 音のり 白菜 チンゲン菜 コーン オレンジ	中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 水
20 月	【小満】わかめご飯 しらすと玉ねぎのかき揚げ 鶏ささみと野菜のごま和え バイナップル 麦茶 ヨーグルト	ぼたぼた焼き かじり干し 麦茶	しらす干し 鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 薄力粉 片栗粉 油 ごま 砂糖 せんべい	わかめご飯の素 玉ねぎ 人参 音のり 白菜 玉ねぎ バイナップル	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
21 火	タコライス 小松菜とツナのソテー パナナ 麦茶	プリン かじり干し 麦茶	豚肉 チーズ かつおフレーク 牛乳 クリーム 煮干し	米 キャノーラ油 プリンミックス	にんにく キャベツ トマト 小松菜 玉ねぎ 人参 パナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 塩 チキンスープの素 麦茶
22 水	麦ご飯 根菜汁 かれないの味噌焼き 納豆和え チーズ 麦茶 ヨーグルト	マーマレードマフィン かじり干し 牛乳	かれないの味噌 納豆 チーズ ヨーグルト 鶏卵 牛乳 煮干し	米 押し麦 ごま油 里芋 砂糖 無塩バター 薄力粉 マーマレード	ごぼう 大根 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 白菜 ほうれん草	水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
23 木	ちゃんぽん風うどん チンゲン菜の和え物 メロン 麦茶	チーズ蒸しパン かじり干し リンゴジュース	豚肉 焼き竹輪 チーズ 煮干し	うどん ごま油 砂糖 薄力粉 キャノーラ油	人参 玉ねぎ キャベツ 昆布 干しいたけ チンゲン菜 もやし メロン りんごジュース	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
24 金	ご飯 鶏肉と野菜の旨煮 もやしのサラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	餃子の皮ピザ かじり干し 麦茶	鶏肉 油揚げ ヨーグルト ウインナー チーズ 煮干し	米 片栗粉 砂糖 キャノーラ油 ぎょうざの皮	大根 人参 もやし コーン オレンジ 玉ねぎ ビーマン	中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 麦茶 トマトケチャップ
25 土	焼きそば 中華ドレッシング和え チーズ パナナ 麦茶	ソフトサラダ 麦茶	豚肉 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 音のり 白菜 チンゲン菜 コーン パナナ	中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 水
27 月	ご飯 さばの塩焼き さつま芋の鶏そぼろ煮 りんご 麦茶 ヨーグルト	バームクーヘン かじり干し 麦茶	さば 鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 さつま芋 片栗粉 砂糖 バームクーヘン	人参 グリンピース りんご	水 塩 料理酒 万能つゆ 麦茶
28 火	丸パン 鶏肉のトマトソースがけ 野菜ソテー オレンジ 麦茶	ピーチゼリー かじり干し 麦茶	鶏肉 煮干し	丸パン 薄力粉 キャノーラ油 砂糖	玉ねぎ トマト 塩 ブロッコリー キャベツ パプリカ オレンジ アガー 黄桃缶	塩 トマトケチャップ チキンスープの素 水 麦茶
29 水	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草の梅和え バイナップル 麦茶 ヨーグルト	クッキー かじり干し 牛乳	豚肉 焼き豆腐 ヨーグルト 鶏卵 煮干し 牛乳	米 片栗粉 砂糖 薄力粉 無塩バター	白菜 しらたき グリンピース ほうれん草 大根 人参 ねぎらめ バイナップル	水 万能つゆ 麦茶
30 木	ご飯 コロケツ やみつぎキャベツ チーズ 麦茶	キャラット蒸しパン かじり干し リンゴジュース	チーズ 煮干し	米 コロケツ キャノーラ油 片栗粉 ごま ごま油 薄力粉 砂糖	キャベツ きゅうり 焼きのり 人参 りんごジュース	水 トマトケチャップ 中濃ソース チキンスープの素 塩 麦茶 ベーキングパウダー
31 金	マーボー豆腐丼 ポテトサラダ パナナ 麦茶 ヨーグルト	きな粉揚げパン かじり干し 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 ヨーグルト きな粉 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 丸パン キャノーラ油	長ねぎ しょうが にんにく 人参 きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー				たんぱく質		脂質		カルシウム		食塩相当量	
	目	標	量	平均	量	平均	量	平均	量	平均	量	平均
幼	566	19.8	15.7	270	1.6							
児	531	19.3	15.9	238	1.2							

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。