



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
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	バナナ 麦茶	玄米入りご飯 チキンカレー 大根のサラダ りんご 麦茶	パンケーキいちごジャム 添え ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 玄米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 いちごジャム	バナナ 玉ねぎ 人参 大根 コーン りんご	麦茶 水 カレールウ 殺菌酢 塩 ベーキングパウダー
2 木	りんご 麦茶	【立夏 こどもの日】赤飯 こいのぼりミートローフ マカロニサラダ オレンジ 麦茶	マーブル蒸しパン リンゴジュース	小豆 豚肉 木綿豆腐	米 もち米 ごま 片栗粉 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	りんご 玉ねぎ きゅうり 人参 オレンジ りんごジュース	麦茶 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース ベーキングパウダー ココア
7 火	りんご 麦茶	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 麦茶	豚肉 鶏卵 チーズ	米 砂糖	りんご 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	麦茶 水 万能つゆ トマトドレッシング
8 水	りんご 麦茶	ご飯 たらのコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーの和え物 バナナ 麦茶	ショートブレッド ヨーグルト 麦茶	まだら ヨーグルト	米 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 上新粉 砂糖 無塩バター	りんご コーン ハセリ ブロッコリー もやし バナナ	麦茶 水 料理酒 塩 万能つゆ
9 木	バナナ 麦茶	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 リンゴジュース	豚肉 焼き豆腐	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 キャノーラ油	バナナ 白菜 さらたき グリンピース ほうれん草 大根 人参 ねりうめ オレンジ りんごジュース	麦茶 水 万能つゆ 塩
10 金	りんご 麦茶	ご飯 手作りがんもどき なめたけ和え バイナップル 麦茶	マッシュマロおこし ヨーグルト 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 無糖ヨーグルト	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	りんご ひじき 人参 長ねぎ キャベツ ほうれん草 なめ茸 パイナップル	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩
11 土		ちゃんぽん風うどん チンゲン菜の和え物 チーズ バナナ 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 バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 麦茶
13 月	りんご 麦茶	ご飯 いわしの煮つけ さつま芋サラダ チーズ 麦茶	ソフトサラダ ヨーグルト 麦茶	いわしの煮付 チーズ ヨーグルト	米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ せんべい 砂糖	りんご 人参 レーズン	麦茶 水 塩
14 火	りんご 麦茶	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 麦茶	豚肉	米 キャノーラ油 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 南瓜 オレンジ りんごジュース アガー	麦茶 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
15 水	りんご 麦茶	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 バナナ 麦茶	野菜パン ヨーグルト 麦茶	厚揚げ しらす干し 味噌 チーズ 焼き竹輪 ヨーグルト	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま 野菜パン 砂糖	りんご パプリカ 万能ねぎ 焼きのり ごぼう さらたき 人参 さやいんげん バナナ	麦茶 水 料理酒 みりん風調味料 万能つゆ
16 木	バナナ 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのお浸し りんご 麦茶	あんこクッキー リンゴジュース	高野豆腐 味噌 豚肉 かつお節 つぶあん	米 キャノーラ油 片栗粉 薄力粉 砂糖	バナナ 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	麦茶 水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
17 金	りんご 麦茶	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	中華風カステラ ヨーグルト 麦茶	鶏肉 鶏卵 牛乳 無糖ヨーグルト	米 玄米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉	りんご 玉ねぎ 人参 大根 コーン パイナップル	麦茶 水 カレールウ 殺菌酢 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 ピーマン 青のり 白菜 チンゲン菜 コーン オレンジ	中濃ソース 殺菌酢 こいくちしょうゆ 麦茶 水
20 月	バナナ 麦茶	【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 パイナップル 麦茶	ぼたぼた焼き ヨーグルト 麦茶	しらす干し 鶏肉 ヨーグルト	米 薄力粉 片栗粉 油 ごま 砂糖 せんべい	バナナ わかめご飯の素 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 きゅうり パイナップル	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ
21 火	りんご 麦茶	タコライス 小松菜とツナのソテー バナナ 麦茶	プリン 麦茶	豚肉 チーズ かつおフレーク 牛乳 クリーム	米 キャノーラ油 プリンミックス	りんご にんにく キャベツ トマト 小松菜 玉ねぎ 人参 バナナ	麦茶 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
22 水	りんご 麦茶	麦ご飯 根菜汁 かれないの味噌焼き 納豆和え チーズ 麦茶	マーマレードマフィン ヨーグルト 麦茶	かれない 味噌 納豆 チーズ 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	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	りんご ごぼう 大根 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 白菜 ほうれん草	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 ベーキングパウダー
23 木	りんご 麦茶	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 リンゴジュース	豚肉 焼き竹輪 チーズ	うどん ごま油 砂糖 薄力粉 キャノーラ油	りんご 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 ベーキングパウダー
24 金	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉と野菜の旨煮 もやしのサラダ オレンジ 麦茶	餃子の皮ピザ ヨーグルト 麦茶	鶏肉 油揚げ ウインナー チーズ 無糖ヨーグルト	米 片栗粉 砂糖 キャノーラ油 ぎょうざの皮	りんご 大根 人参 もやし コーン オレンジ 玉ねぎ ピーマン	麦茶 水 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 殺菌酢 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 バナナ 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 ピーマン 青のり 白菜 チンゲン菜 コーン バナナ	中濃ソース 殺菌酢 こいくちしょうゆ 麦茶 水
27 月	バナナ 麦茶	ご飯 さばの塩焼き さつま芋の鶏そぼろ煮 りんご 麦茶	バームクーヘン ヨーグルト 麦茶	さば 鶏肉 ヨーグルト	米 さつま芋 片栗粉 バウムクーヘン 砂糖	バナナ 人参 グリンピース りんご	麦茶 水 塩 料理酒 万能つゆ
28 火	りんご 麦茶	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 麦茶	鶏肉	丸パン 薄力粉 キャノーラ油 砂糖	りんご 玉ねぎ トマト缶 ブロッコリー キャベツ パプリカ オレンジ アガー 黄桃缶	麦茶 水 塩 トマトケチャップ チキンスープの素
29 水	りんご 麦茶	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	クッキー ヨーグルト 麦茶	豚肉 焼き豆腐 鶏卵 ヨーグルト	米 片栗粉 砂糖 薄力粉 無塩バター	りんご 白菜 さらたき グリンピース ほうれん草 大根 人参 ねりうめ パイナップル	麦茶 水 万能つゆ
30 木	りんご 麦茶	ご飯 コロッケ やみつきキャベツ チーズ 麦茶	キャロット蒸しパン リンゴジュース	チーズ	米 コロッケ キャノーラ油 片栗粉 ごま ごま油 薄力粉 砂糖	りんご キャベツ きゅうり 焼きのり 人参 りんごジュース	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース チキンスープの素 塩 ベーキングパウダー
31 金	りんご 麦茶	マーボー豆腐丼 ポテトサラダ バナナ 麦茶	きな粉揚げパン ヨーグルト 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 きな粉 無糖ヨーグルト	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	りんご 長ねぎ しょうが にんにく 人参 きゅうり バナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩

☆ 今月の平均給と栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	462	16.2	12.8	225	1.5
児 平均量	427	14	12.1	141	0.9

☆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。