



5月 献立表



令和5年

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	栄養価		
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	その他	幼児	乳児
1 月	蒸しさつま芋麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 三色のり和え グレープフルーツ 麦茶	豆乳きな粉蒸しケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 きな粉 豆乳 牛乳	米 砂糖 薄力粉 さつま芋	干しいたけ 白菜 人参 昆布 大根 チンゲン菜 焼きのり グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:340kcal タンパク:17.9g 脂質:14.1g カルシウム:254mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:427kcal タンパク:16.3g 脂質:11.2g カルシウム:202mg 食塩相当量:1.1g
2 火	クラッカー麦茶	【立夏・こどもの日】ご飯 すまし汁 こいのぼりミートローフ マカロニサラダ オレンジ 麦茶	マシュマロサンドクラ カー 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ マシュマロ クラッカー	干しいたけ 大根 わかめ 昆布 玉ねぎ アスパラガス きゅうり 人参 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶	エネルギー:414kcal タンパク:19g 脂質:21.3g カルシウム:217mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:471kcal タンパク:17.4g 脂質:17.2g カルシウム:164mg 食塩相当量:1g
6 土	ボン菓子麦茶	豚すき丼 キャベツのサラダ チーズ 麦茶	ごま塩おにぎり 小魚 麦茶	豚肉 油揚げ チーズ 煮干し	米 砂糖 油 ごま ボン菓子	白菜 長ねぎ キャベツ 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩 麦茶	エネルギー:383kcal タンパク:18.2g 脂質:14.3g カルシウム:274mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:459kcal タンパク:17.2g 脂質:12.5g カルシウム:219mg 食塩相当量:0.9g
8 月	クラッカー麦茶	ご飯 味噌汁 たらのパン粉焼き トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	マカロニナポリタン 牛乳	味噌 たら 牛乳	米 さつま芋 薄力粉 パン粉 油 マカロニ 砂糖 クラッカー	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 小松菜 キャベツ 人参 オレンジ ピーマン コーン	水 料理酒 塩 トマトケチャップ トマトドレッシング 麦茶 チキンスープの素	エネルギー:347kcal タンパク:19.4g 脂質:10.9g カルシウム:292mg 食塩相当量:2g	エネルギー:412kcal タンパク:17.7g 脂質:8.7g カルシウム:219mg 食塩相当量:1.5g
9 火	ボン菓子麦茶	ご飯 味噌汁 ツナじゃが ブロッコリーのゆかり和え パインアップル 麦茶	きな粉クッキー 牛乳	油揚げ 味噌 かつおフレーク きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 ボン菓子	干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー もやし ゆかり パイン缶	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:430kcal タンパク:15.1g 脂質:17.6g カルシウム:246mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:485kcal タンパク:14.2g 脂質:14.1g カルシウム:188mg 食塩相当量:1.2g
10 水	蒸しさつま芋麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のうま煮 大根のマヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	オレンジゼリー クラッカー 牛乳	味噌 豚肉 厚揚げ 牛乳	米 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ クラッカー さつま芋	干しいたけ えのき茸 ほうれん草 昆布 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン 大根 きゅうり コーン グレープフルーツ オレンジジュース アガー	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	エネルギー:374kcal タンパク:17.7g 脂質:20g カルシウム:280mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:455kcal タンパク:15.7g 脂質:15.6g カルシウム:225mg 食塩相当量:1.2g
11 木	せんべい麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の塩こうじ焼き 春野菜のサラダ オレンジ 麦茶	ホットドッグ 牛乳	鶏肉 ウインナー 牛乳	米 塩こうじ 油 砂糖 丸パン せんべい	人参 しめじ チンゲン菜 キャベツ アスパラガス パプリカ オレンジ	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 トマトケチャップ	エネルギー:364kcal タンパク:18g 脂質:19.4g カルシウム:215mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:447kcal タンパク:16.7g 脂質:16.5g カルシウム:158mg 食塩相当量:1.3g
12 金	人参煮麦茶	ご飯 味噌汁 コロッケ 白菜のなめたけ和え グレープフルーツ 麦茶	鶏さぼろおにぎり 小魚 麦茶	味噌 鶏肉 煮干し	米 さつま芋 コロッケ 油 片栗粉 砂糖	干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 白菜 人参 きゅうり なめ茸 グレープフルーツ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:425kcal タンパク:14.1g 脂質:8.3g カルシウム:207mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:481kcal タンパク:13.8g 脂質:6.9g カルシウム:178mg 食塩相当量:1.4g
13 土	ボン菓子麦茶	マーボー茄子丼 ほうれん草のナムル パナナ 麦茶	人参蒸しケーキ 麦茶	豚ひき肉 味噌	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 薄力粉 ボン菓子	なす 長ねぎ ピーマン ほうれん草 もやし 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:241kcal タンパク:8.4g 脂質:5.4g カルシウム:68mg 食塩相当量:0.9g	エネルギー:360kcal タンパク:9.6g 脂質:4.9g カルシウム:59mg 食塩相当量:0.7g
15 月	小魚麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のオーロラソース焼き ポテトサラダ パインアップル 麦茶	ごまちゃんすこう 牛乳	鶏肉 牛乳 煮干し	米 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 薄力粉 砂糖 ごま 油	白菜 玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり パイン缶	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:494kcal タンパク:17.1g 脂質:28.6g カルシウム:215mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:541kcal タンパク:18.9g 脂質:23g カルシウム:276mg 食塩相当量:1.1g
16 火	人参煮麦茶	ご飯 中華スープ 五目煮 中華ドレッシング和え パナナ 麦茶	マーブル蒸しケーキ 牛乳	豚肉 厚揚げ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 薄力粉	もやし しめじ わかめ 白菜 人参 干しいたけ 大根 チンゲン菜 コーン パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー ココア	エネルギー:381kcal タンパク:16.2g 脂質:15.7g カルシウム:288mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:431kcal タンパク:15g 脂質:12g カルシウム:217mg 食塩相当量:1.3g
17 水	せんべい麦茶	ご飯 味噌汁 さばの漬け焼き ごぼうのきんぴら オレンジ 麦茶	スイートポテト 牛乳	高野豆腐 味噌 さば さつま揚げ 牛乳	米 ごま油 油 ごま さつま芋 砂糖 せんべい	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 ごぼう しらたき 人参 さやいんげん オレンジ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶	エネルギー:382kcal タンパク:19.9g 脂質:17.4g カルシウム:294mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:459kcal タンパク:18g 脂質:14.9g カルシウム:220mg 食塩相当量:1.3g
18 木	蒸しさつま芋麦茶	☆お誕生日会☆ご飯 ドライカレー フレッチャサラダ フルーツポンチ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ マシュマロ さつま芋	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり みかん缶 パナナ パイン缶	水 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶	エネルギー:615kcal タンパク:18.4g 脂質:21.7g カルシウム:198mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:514kcal タンパク:14.7g 脂質:17g カルシウム:157mg 食塩相当量:1.2g
19 金	蒸しじゃが芋麦茶	【小満】ご飯 味噌汁 アスパラとしらすのかき揚げ 鶏ささみと野菜のごま和え メロン 麦茶	焼きおにぎり 麦茶	味噌 しらす 鶏肉	米 薄力粉 油 ごま 砂糖 じゃが芋	干しいたけ 切干大根 なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ アスパラガス 人参 青のり 白菜 ほうれん草 メロン	水 こいくちしょうゆ 麦茶 みりん 塩	エネルギー:368kcal タンパク:12.2g 脂質:9.8g カルシウム:123mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:445kcal タンパク:12.7g 脂質:8.1g カルシウム:104mg 食塩相当量:1.2g
20 土	ボン菓子麦茶	二色丼 もやしのサラダ オレンジ 麦茶	バナナ蒸しケーキ 麦茶	鶏肉	米 砂糖 油 薄力粉 ボン菓子	ほうれん草 焼きのり もやし きゅうり 人参 オレンジ パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:226kcal タンパク:11g 脂質:6.9g カルシウム:63mg 食塩相当量:0.7g	エネルギー:324kcal タンパク:11.5g 脂質:5.9g カルシウム:51mg 食塩相当量:0.6g
22 月	小魚麦茶	ご飯 コンソメスープ たらの味噌マヨ焼き 小松菜とツナのソテー グレープフルーツ 麦茶	クッキー 牛乳	たら 味噌 ツナ 牛乳 煮干し	米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 油 薄力粉 砂糖	コーン パセリ 小松菜 玉ねぎ 人参 グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:453kcal タンパク:19.2g 脂質:19.5g カルシウム:280mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:504kcal タンパク:20.4g 脂質:15.8g カルシウム:317mg 食塩相当量:1.2g
23 火	人参煮麦茶	ご飯 けんちん汁 鶏肉の磯辺焼き 納豆和え パナナ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	木綿豆腐 鶏肉 納豆 牛乳	米 ごま油 里芋 砂糖 クラッカー	ごぼう 大根 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 焼きのり 白菜 ほうれん草 パナナ りんごソース	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶	エネルギー:389kcal タンパク:19.4g 脂質:18g カルシウム:249mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:443kcal タンパク:17.5g 脂質:14.4g カルシウム:195mg 食塩相当量:1g
24 水	せんべい麦茶	ご飯 味噌汁 肉じゃが ブロッコリーの和風マヨ和え オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 小切麩 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 クラッカー せんべい	干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ さやいんげん ブロッコリー もやし きゅうり オレンジ ぶどうジュース アガー	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:306kcal タンパク:12.8g 脂質:12.8g カルシウム:223mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:402kcal タンパク:12.7g 脂質:11.1g カルシウム:165mg 食塩相当量:1.2g
25 木	蒸しさつま芋麦茶	ご飯 野菜のスープ 鶏肉の唐揚げ 人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	鶏肉 しらす	米 片栗粉 油 さつま芋	人参 セロリ 白菜 キャベツ わかめ コーン グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶	エネルギー:403kcal タンパク:16g 脂質:14.2g カルシウム:86mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:486kcal タンパク:15.4g 脂質:11.9g カルシウム:81mg 食塩相当量:1.5g
26 金	ボン菓子麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め はりはり漬け パインアップル 麦茶	ほうれん草蒸しケーキ 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 ボン菓子	干しいたけ しめじ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 切干大根 人参 小松菜 パイン缶 ほうれん草	水 料理酒 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:386kcal タンパク:17.2g 脂質:15.6g カルシウム:267mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:449kcal タンパク:15.7g 脂質:12.4g カルシウム:197mg 食塩相当量:1.1g
27 土	クラッカー麦茶	とり丼 さつま芋サラダ パナナ 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	鶏肉 きな粉	米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 砂糖 クラッカー	人参 玉ねぎ さやいんげん きゅうり レーズン パナナ	水 万能つゆ 塩 麦茶	エネルギー:329kcal タンパク:11.1g 脂質:10g カルシウム:57mg 食塩相当量:0.6g	エネルギー:439kcal タンパク:12g 脂質:8.6g カルシウム:52mg 食塩相当量:0.5g
29 月	人参煮麦茶	ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き 高野豆腐とひき肉の煮物 グレープフルーツ 麦茶	青のりポテト 牛乳	味噌 さば 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油	干しいたけ 大根 わかめ 昆布 人参 ほうれん草 グレープフルーツ 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶 塩	エネルギー:457kcal タンパク:26.6g 脂質:27g カルシウム:246mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:502kcal タンパク:23.5g 脂質:21.3g カルシウム:193mg 食塩相当量:1.2g
30 火	小魚麦茶	焼きうどん チンゲン菜の和え物 オレンジ 麦茶	コーンおにぎり 牛乳	豚肉 かつお節 牛乳 煮干し	うどん 油 砂糖 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし オレンジ コーン	中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 水	エネルギー:588kcal タンパク:21.6g 脂質:17.3g カルシウム:247mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:475kcal タンパク:20g 脂質:13.5g カルシウム:292mg 食塩相当量:1.6g
31 水	ボン菓子麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のコーンフレーク焼き 野菜ソテー パインアップル 麦茶	五平餅 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 油 砂糖 ごま ボン菓子	人参 しめじ 小松菜 ブロッコリー キャベツ パプリカ パイン缶	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 みりん	エネルギー:519kcal タンパク:19g 脂質:19.3g カルシウム:237mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:519kcal タンパク:17.6g 脂質:15.4g カルシウム:182mg 食塩相当量:1.3g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	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)
幼 児	目標量 395	16.7	15.9	267	1.6
児	平均量 399	16.9	16	214	1.3
乳 児	目標量 462	16.2	13.3	225	1.5
児	平均量 455	16	13	180	1.2

☆3歳以上児のお子さんは、ご飯(主食)をお持ちください。
 ☆園の給食では栄養豊富で美味しい『金芽米』を使用しています。