



5月 給食献立表

平成31年

3歳以上児

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
7 火	サクラムスのレモン焼き かぼちゃの糸昆布煮 小松菜ときのおひたし 春雨のすまし汁 ごはん りんご	りんごゼリー 牛乳	さくらます・油揚げ・普通牛乳	三温糖・はるさめ・米・グラニュー糖	レモン・西洋かぼちゃ・カット昆布・こまつな にんじん・えのきたけ・りよくとうもろや たけのこ水煮・生しいたけ・カットわかめ りんご・りんご飲料・寒天
8 水	あじのかばやき ブロッコリーとツナの酢の物 高野豆腐のトマト煮 かぼちゃの味噌汁 ごはん いちご	ひじきのおやき 牛乳	まあじ・ツナ缶・高野豆腐・ベーコン 米みそ・普通牛乳	薄力粉・三温糖・米・ごま	しょうが・ブロッコリー・にんじん アスパラガス・青ピーマン・エリンギ たまねぎ・トマト缶詰・西洋かぼちゃ・ごぼう カットわかめ・いちご・ほしひじき
9 木	ぎせい豆腐 しらすのスパゲッティ さつまいものごま煮 大根と厚揚げのすまし汁 ごはん パナナ	お好み焼き 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉・しらす干し 厚揚げ・米みそ・豚ばら・干しえび 普通牛乳	三温糖・スパゲティー・ごま オリーブ油・さつまいも・米・薄力粉 調合油	ほしひじき・にんじん・乾しいたけ・えだまめ ほうれんそう・ぶなしめじ・大根・バナナ キャベツ・青のり粉
10 金	肉じゃが 冬瓜と鶏ミンチのあんかけ キャベツのおかかあえ なすのと豆腐の味噌汁 ごはん いちご	シフォンケーキ 牛乳	牛ばら・鶏ひき肉・かつお節 木綿豆腐・油揚げ・米みそ・鶏卵 鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・かたくり粉・米 上白糖・薄力粉・調合油	たまねぎ・にんじん・とうがん・しょうが キャベツ・オクラ・なす・カットわかめ・いちご
11 土	そばめし 大豆とひじきの煮物 ほうれん草の塩昆布和え じゃがいもの味噌汁 パナナ	クッキー 牛乳	豚ばら・大豆ドライパック缶・油揚げ 米みそ・普通牛乳	中華めん・米・三温糖・じゃがいも クッキー	キャベツ・にんじん・こねぎ・青のり粉 ほしひじき・にんじん・ほうれんそう スイートコーン缶詰・きゅうり・塩昆布・たまねぎ カットわかめ・バナナ
13 月	鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのサラダ こふきじゃが芋 レタスのスープ ごはん いちご	カルピス寒天 牛乳	鶏もも・ツナ缶・バルメザンチーズ 絹ごし豆腐・カルピス・普通牛乳	三温糖・オリーブ油・マヨネーズ じゃがいも・はるさめ・米・上白糖	たまねぎ・にんじん・パプリカ・青ピーマン トマト缶詰・ブロッコリー・スイートコーン缶詰 レタス・えのきたけ・いちご・粉寒天
14 火	はまちの照り焼き 金平ごぼう かぼちゃと鶏ミンチの煮もの ほうれん草の味噌汁 ごはん 清見オレンジ	ジャムサンド 牛乳	はまち・鶏ひき肉・油揚げ・米みそ 普通牛乳	三温糖・かたくり粉・ごま・ごま油 さつまいも・米・食パン・いちごジャム	しょうが・ごぼう・れんこん・にんじん 西洋かぼちゃ・ほしひじき・ほうれんそう たまねぎ・清見オレンジ
15 水	豚のしょうが焼き ほうれん草のごま和え さつまいものレモン煮 大根と豆腐のすまし汁 ごはん りんご	かぼちゃクッキー 牛乳	豚ハレ・絹ごし豆腐・普通牛乳	三温糖・ごま・さつまいも・上白糖・米 薄力粉・調合油	たまねぎ・しょうが・ほうれんそう・キャベツ にんじん・レモン・大根・ぶなしめじ・こねぎ カットわかめ・りんご・西洋かぼちゃ
16 木	春野菜のすき煮 鮭の塩焼き 切干大根の酢の物 じゃがいもの味噌汁 ごはん バナナ	きなこ団子 牛乳	牛ばら・さけ・油揚げ・米みそ・きな粉 普通牛乳	三温糖・じゃがいも・米・白玉粉 上白糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん・なのはな たけのこ水煮・生しいたけ・切干しだいこん ほしひじき・こまつな・バナナ
17 金	鯖の南蛮酢あん 大豆の煮物 ブロッコリーのゆかり和え ワカメのすまし汁 ごはん いちご	ココア蒸しパン 牛乳	鯖・大豆ドライパック缶・鶏もも いんげんまめ・絹ごし豆腐・豆乳・鶏卵 普通牛乳	三温糖・かたくり粉・米 ホットケーキミックス・上白糖	たまねぎ・えのきたけ・にんじん・青ピーマン れんこん・ブロッコリー・りよくとうもろやし 糸みつば・カットわかめ・いちご
18 土	親子丼 かぼちゃの煮物 ほうれん草のおひたし 豆腐とえのきのすまし汁 バナナ	クッキー 牛乳	鶏卵・鶏もも・絹ごし豆腐・普通牛乳	三温糖・米・クッキー	たまねぎ・糸みつば・西洋かぼちゃ ほうれんそう・にんじん・りよくとうもろやし えのきたけ・カットわかめ・バナナ
20 月	鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーと卵のおひたし 切干大根の煮物 冬瓜の味噌汁 ごはん りんご	フレンチトースト 牛乳	鶏もも・鶏卵・かつお節・焼き竹輪 油揚げ・厚揚げ・米みそ・普通牛乳	マーマレード・三温糖・米・食パン 上白糖・無塩バター	ブロッコリー・にんじん・切干しだいこん 乾しいたけ・とうがん・大根・生しいたけ カットわかめ・りんご
21 火	ほうれん草のオムレツ さつまいもの豆乳煮 ひじきの味噌ドレサダ きのこ汁 ごはん いちご	お好み焼き 牛乳	鶏卵・ウインナー・普通牛乳 プロセスチーズ・豆乳・白みそ 絹ごし豆腐・米みそ・豚ばら・干しえび	じゃがいも・さつまいも・上白糖 三温糖・オリーブ油・米・薄力粉 調合油	たまねぎ・ほうれんそう・ほしひじき キャベツ・にんじん・スイートコーン缶詰 えのきたけ・ぶなしめじ・生しいたけ カットわかめ・いちご・青のり粉
22 水	サクラムスの玉ねぎソースやき ほうれん草の煮浸し 大豆のトマト煮 さつまい ごはん パナナ	ひじきのおやき 牛乳	さくらます・油揚げ・大豆ドライパック缶 ウインナー・米みそ・普通牛乳	かたくり粉・三温糖・さつまいも・米 ごま	たまねぎ・ほうれんそう・えのきたけ 西洋かぼちゃ・青ピーマン・トマト缶詰・大根 ごぼう・にんじん・バナナ・ほしひじき
23 木	あじのケチャップ煮 春雨サラダ 添野菜(トマト) レタスともろしのスープ 中華たまご いちご	ロールケーキ 牛乳	まあじ・ロースハム・焼き豚 グリーンピース・普通牛乳	かたくり粉・調合油・三温糖・はるさめ ごま油・米・もち米・ロールケーキ	しょうが・たまねぎ・青ピーマン・セロリー なす・きゅうり・トマト・レタス・りよくとうもろやし えのきたけ・にんじん・生しいたけ 乾しいたけ・長ねぎ・たけのこ水煮・いちご
24 金	ひらめのパン粉焼き 小松菜とひじきの炒め物 コーン入り粉ふきいも 高野豆腐の味噌汁 ごはん りんご	シフォンケーキ 牛乳	ひらめ・豚ひき肉・高野豆腐・油揚げ 米みそ・鶏卵・鶏卵・普通牛乳	パン粉・オリーブ油・三温糖・ごま じゃがいも・米・上白糖・薄力粉 調合油	しょうが・パセリ・ほしひじき・こまつな たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 キャベツ・生しいたけ・りんご
25 土	ミートライス マカロニサラダ 添野菜(トマト) キャベツのスープ パナナ	クッキー 牛乳	牛ひき肉・鶏卵・ロースハム・ツナ缶 絹ごし豆腐・普通牛乳	薄力粉・米・マカロニ・マヨネーズ クッキー	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・青ピーマン トマト缶詰・きゅうり・トマト・キャベツ・セロリー ぶなしめじ・バナナ
27 月	鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのサラダ こふきじゃが芋 レタスのスープ ごはん いちご	カルピス寒天 牛乳	鶏もも・ツナ缶・バルメザンチーズ 絹ごし豆腐・カルピス・普通牛乳	三温糖・オリーブ油・マヨネーズ じゃがいも・はるさめ・米・上白糖	たまねぎ・にんじん・パプリカ・青ピーマン トマト缶詰・ブロッコリー・スイートコーン缶詰 レタス・えのきたけ・いちご・粉寒天
28 火	はまちの照り焼き 金平ごぼう かぼちゃと鶏ミンチの煮もの ほうれん草の味噌汁 ごはん 清見オレンジ	ジャムサンド 牛乳	はまち・鶏ひき肉・油揚げ・米みそ 普通牛乳	三温糖・かたくり粉・ごま・ごま油 さつまいも・米・食パン・いちごジャム	しょうが・ごぼう・れんこん・にんじん 西洋かぼちゃ・ほしひじき・ほうれんそう たまねぎ・清見オレンジ
29 水	豚のしょうが焼き ほうれん草のごま和え さつまいものレモン煮 大根と豆腐のすまし汁 ごはん りんご	かぼちゃクッキー 牛乳	豚ハレ・絹ごし豆腐・普通牛乳	三温糖・ごま・さつまいも・上白糖・米 薄力粉・調合油	たまねぎ・しょうが・ほうれんそう・キャベツ にんじん・レモン・大根・ぶなしめじ・こねぎ カットわかめ・りんご・西洋かぼちゃ
30 木	春野菜のすき煮 鮭の塩焼き 切干大根の酢の物 じゃがいもの味噌汁 ごはん バナナ	きなこ団子 牛乳	牛ばら・さけ・油揚げ・米みそ・きな粉 普通牛乳	三温糖・じゃがいも・米・白玉粉 上白糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん・なのはな たけのこ水煮・生しいたけ・切干しだいこん ほしひじき・こまつな・バナナ
31 金	鯖の南蛮酢あん 大豆の煮物 ブロッコリーのゆかり和え ワカメのすまし汁 ごはん いちご	ココア蒸しパン 牛乳	鯖・大豆ドライパック缶・鶏もも いんげんまめ・絹ごし豆腐・豆乳・鶏卵 普通牛乳	三温糖・かたくり粉・米 ホットケーキミックス・上白糖	たまねぎ・えのきたけ・にんじん・青ピーマン れんこん・ブロッコリー・りよくとうもろやし 糸みつば・カットわかめ・いちご

☆ 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	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
528 kcal	22.5 g	17.3 g	264 mg	1.9 mg	211 μg	0.30 mg	0.46 mg	35 mg

