



令和5年度5月 給食献立表



大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	月	牛乳 星スナック	菜飯 かわいいの照り焼き マカロニサラダ みそ汁(大根) パナナ	牛乳 チーズクラッカーサンド	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ クラッカー	かわい 味噌 牛乳 クリームチーズ	大根葉 生姜 きゅうり にんじん とうもろこし 大根 葉ねぎ パナナ	558kcal	20.1g	1.5g
2	火	麦茶 ヨーグルト	ミルクパン こいのぼりハンバーグ グリーンサラダ コーンスープ オレンジ	牛乳 かぶとの春巻き(マッシュポテト)	ミルクパン パン粉 砂糖 油 春巻きの皮 じゃがいも 小麦粉	豚ひき肉 牛乳 ベーコン	玉葱 グリンピース きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー コーンクリーム オレンジ	507kcal	20.7g	2.2g
6	20 土	牛乳 ビスケット	親子丼 キャベツのゆかり和え みそ汁(じゃがいも) パナナ	牛乳 ビスケット カスタードプリン	米 砂糖 じゃがいも プリン ビスケット	鶏もも肉 たまご 味噌 牛乳	玉葱 グリンピース キャベツ にんじん パナナ	601kcal	22.7g	2.0g
8	22 月	牛乳 星スナック	ドライカレー ブロッコリーとおかがマヨ和え チンゲン菜スープ オレンジ	麦茶 せんべい フルーツヨーグルト	米 油 バター 小麦粉 砂糖 マヨネーズ せんべい	豚ひき肉 ヨーグルト 牛乳	玉葱 にんじん ビーマン マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし 干し椎茸 チンゲン菜 オレンジ パナナ みかん	540kcal	15.5g	1.7g
9	23 火	麦茶 ヨーグルト	海苔の佃煮ごはん 豆腐の真砂揚げ きんぴらごぼう みそ汁(小松菜) 9日:パナナ 23日:メロン	牛乳 にんじんブリッツ	米 砂糖 片栗粉 油 しらたき ごま油 ごま 麩 小麦粉	海苔 豆腐 鶏ひき肉 たまご 味噌 粉チーズ 牛乳	にんじん 干し椎茸 ごぼう 小松菜 9日:パナナ 23日:メロン	572kcal	20.9g	1.9g
10	24 水	牛乳 のりものビスケット	大根とツナのスパゲッティ ひじきサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 中華おこわ	スパゲッティ バター 砂糖 ごま油 米 もち米	ツナ 海苔 ひじき ベーコン 牛乳 鶏もも肉	大根 きゅうり キャベツ トマト 玉葱 にんじん りんご 生姜	518kcal	18.3g	2.3g
11	25 木	牛乳 クラッカー	麦ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き もやしのごま酢和え みそ汁(しめじ) パナナ	牛乳 バリバリピザ	米 押麦 塩こうじ すりごま 砂糖 ぎょうざの皮	鶏もも肉 わかめ 味噌 牛乳 ウィンナー チーズ	小松菜 もやし にんじん ぶなしめじ 玉葱 パナナ とうもろこし	607kcal	25.0g	2.4g
12	26 金	牛乳 コーンクッキー	ミルクパン あじフライ たまごスープ フレンチサラダ グレープフルーツ	牛乳 焼きおにぎり	ミルクパン 小麦粉 パン粉 砂糖 油 片栗粉 米	あじ たまご 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 グレープフルーツ	518kcal	22.2g	2.3g
13	27 土	牛乳 ビスケット	焼きそば ジャーマンポテト 大根スープ オレンジ	牛乳 ビスコ ぶどうゼリー	蒸し焼きそば麺 砂糖 油 じゃがいも ビスコ	豚もも肉 ベーコン 牛乳 寒天	生姜 玉葱 キャベツ にんじん もやし 大根 オレンジ	568kcal	17.3g	2.1g
15	29 月	牛乳 星スナック	麦ごはん フルコギ きゅうりの甘酢漬 若竹汁 パナナ	牛乳 フレンチトースト	米 押麦 ごま油 春雨 砂糖 食パン バター	豚もも肉 わかめ 牛乳 たまご	にんにく 生姜 にんじん いら 玉葱 りんご きゅうり たけのこ(水煮) ねぎ パナナ	531kcal	24.3g	1.6g
16	30 火	麦茶 ヨーグルト	きつねうどん さつまいもの天ぷら 即席漬(にんじん・かぶ) メロン	牛乳 16日:そら豆 塩昆布おにぎり 30日:枝豆入り塩昆布おにぎり	うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉 油 米 ごま	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 塩昆布	干し椎茸 ねぎ 小松菜 かぶ にんじん メロン そら豆 枝豆	576kcal	22.1g	2.3g
17	31 水	牛乳 のりものビスケット	ごはん 鮭のみりん漬焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(豆腐) オレンジ	牛乳 りんごのショートブレッド	米 小麦粉 バター 砂糖	鮭 海苔 豆腐 味噌 牛乳	ほうれん草 もやし にんじん ねぎ えのきたけ オレンジ りんごジャム	536kcal	22.4g	1.8g
18	木	牛乳 クラッカー	ロールパン チキンのオレンジ焼き パナナ アスパラとキャベツのソテー コンソメスープ	牛乳 かつお飯	ロールパン 油 じゃがいも 米 砂糖	鶏もも肉 ベーコン ウィンナー 牛乳 かつお	マーマレードジャム にんにく 生姜 にんにく アスパラガス キャベツ とうもろこし パナナ 葉ねぎ	598kcal	22.7g	2.4g
19	金	牛乳 コーンクッキー	麦ごはん 切干大根入り卵焼き 青菜とじゃこの和え物 みそ汁(なめこ) オレンジ	牛乳 豆腐ドーナッツ	米 押麦 油 砂糖 ごま油 小麦粉 グラニュー糖	鶏ひき肉 たまご 味噌 牛乳 豆腐	にんにく 切干大根 ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん なめこ 葉ねぎ オレンジ	520kcal	19.2g	1.9g

※今月の果物は、バナナ・りんご・オレンジ・グレープフルーツ・メロンを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)
 ※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。