



令和6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	水	牛乳 のりものビスケット	たけのこごはん ぶりの照り焼き もやしのごま酢和え みそ汁(豆腐) パナナ	牛乳 焼きビーフン	米 砂糖 白すりごま 油 ビーフン ごま油	油揚げ ぶり 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 豚ひき肉	たけのこ 生姜 小松菜 もやし にんじん ねぎ パナナ キャベツ にら パナナ	544kcal	24.4g	2.3g
2	木	牛乳 クラッカー	▼子どもの日お祝い▼ミルクパン 鯉のぼりハンバーグ ブロッコリーサラダ コーンスープ オレンジ	牛乳 かぶと春巻き(アップルパイ)	ミルクパン 油 パン粉 マヨドレ 春巻きの皮 砂糖	豚ひき肉 牛乳 ツナ	玉葱 グリンピース きゅうり にんじん ブロッコリー とうもろこし コーンクリーム オレンジ りんご	519kcal	23.5g	2.3g
7	21 火	牛乳 コーンクッキー	カレーライス フレンチサラダ コンソメスープ(かぶ) オレンジ	牛乳 りんごゼリー せんべい	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 せんべい	豚もも肉 牛乳	にんにく 生姜 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり かぶ えのきたけ オレンジ りんごジュース	565kcal	15.5g	2.4g
8	22 水	牛乳 のりものビスケット	麦ごはん 22日:グリンピースごはん めかじきのピカタ ひじきの煮物 みそ汁(しめじ) りんご	牛乳	米 押麦 小麦粉 油 砂糖	めかじき たまご 粉チーズ 牛乳	にんじん さやいんげん	547kcal	20.7g	1.6g
				牛乳 大学いも	さつまいも 黒いりごま	ひじき 油揚げ 大豆 わかめ	しめじ りんご グリンピース	552kcal	21.0g	1.6g
9	23 木	牛乳 クラッカー	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) パナナ	牛乳 オレンジフレンチトースト	米 砂糖 片栗粉油 しらたき ごま油 麩 食パン バター	海苔 木綿豆腐 鶏ひき肉 味噌 牛乳	にんじん 干し椎茸 ごぼう 小松菜 パナナ オレンジジュース	564kcal	19.0g	1.5g
10	24 金	牛乳 星のコーンスナック	大根とツナのスパゲッティ ジャーマンポテト 鶏肉のワンタンスープ りんご	牛乳 ちりめん梅ごはん	スパゲッティ オリーブ油 バター 砂糖 じゃがいも ワンタンの皮 ごま油 白いりごま	ツナ 刻み海苔 ベーコン 鶏もも肉 牛乳 じゃこ	大根 玉葱 パセリ にんじん きくらげ ねぎ りんご 梅干し	523kcal	20.1g	2.4g
11	25 土	牛乳 せんべい	焼き鳥丼 いんげんのごまマヨ和え みそ汁(キャベツ) オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	米 油 砂糖 マヨドレ 白すりごま ビスケット	鶏もも肉 油揚げ 味噌 牛乳	ねぎ さやいんげん にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ オレンジ	576kcal	22.7g	1.2g
13	27 月	牛乳 星のコーンスナック	麦ごはん ブルコギ きゅうりの甘酢漬け 若竹汁 パナナ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米 押麦 ごま油 春雨 白いりごま ホットケーキミックス 油	豚もも肉 わかめ 牛乳	にんにく 生姜 にんじん にら 玉葱 りんご きゅうり たけのこ ねぎ パナナ かぼちゃ	523kcal	18.6g	1.7g
14	28 火	牛乳 コーンクッキー	ロールパン タンドリーチキン オレンジ アスパラガスとキャベツのソテー ミネストローネスープ	牛乳 茹でそら豆 塩昆布おにぎり	ロールパン 砂糖 油 バター マカロニ 米 白いりごま	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳 塩昆布	にんにく 生姜 アスパラガス キャベツ とうもろこし 玉葱 にんじん セロリー トマト缶 オレンジ	510kcal	20.9g	2.3g
15	29 水	牛乳 のりものビスケット	ごはん 鮭のみりん漬け焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(じゃがいも) メロン	牛乳 米粉のおから焼きドーナツ	米 じゃがいも 米粉 メープルシロップ 油	鮭 刻み海苔 味噌 牛乳 おからパウダー	ほうれん草 もやし にんじん 玉葱 メロン	513kcal	20.5g	1.8g
16	30 木	牛乳 クラッカー	きつねうどん さつまいもの天ぷら 即席漬け(きゅうり) りんご	牛乳 五平もち	うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉 油 米 白すりごま	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 味噌	ねぎ 小松菜 かぶ にんじん りんご	601kcal	25.7g	2.5g
17	31 金	牛乳 コーンクッキー	麻婆豆腐丼 三色ナムル わかめスープ オレンジ	麦茶 フルーツヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 白いりごま	豚ひき肉 味噌 豆腐 わかめ ヨーグルト	にんにく 生姜 ねぎ もやし 干し椎茸 もやし きゅうり とうもろこし オレンジ パナナ パイン缶 みかん缶	510kcal	15.5g	1.6g
18	土	牛乳 ビスケット	トマトスパゲッティ 白菜のコールスローサラダ 大根スープ パナナ	牛乳 プリン せんべい	スパゲッティ 油 小麦粉 マヨドレ プリン せんべい	ベーコン 牛乳	にんにく 玉葱 トマト 白菜 にんじん チンゲン菜 パナナ	565kcal	18.9g	2.1g
20	月	牛乳 星のコーンスナック	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 青菜とじゃこの和え物 みそ汁(なめこ) メロン	牛乳 ぐるぐるチーズパイ	米 塩こうじ 砂糖 パイシート グラニュー糖	鶏もも肉 味噌 牛乳 クリームチーズ	小松菜 キャベツ にんじん なめこ ねぎ メロン	512kcal	19.2g	1.5g

※今月の果物は、バナナ・りんご・オレンジ・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。