

2022年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	脂質	食塩相当量
2	月	牛乳 星せんべい	ドライカレー ブロッコリーツナサラダ ジュリアンスープ りんご	牛乳 さつまいもスティック	米 サラダ油 バター 薄力粉 上白糖 さつまいも グラニュー糖	豚ひき肉 ツナ ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし キャベツ りんご	601kcal	16.6g	21.2g	2.0g
6	20 金	牛乳 カリポテ	麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き オレンジ ほうれん草のごま和え みそ汁(なめこ)	牛乳 焼きそば	米 押麦 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ すりごま 上白糖 中華麺	鮭 豆腐 味噌 牛乳 豚小間 青のり	人参 もやし ほうれん草 なめこ ねぎ オレンジ キャベツ	538kcal	24.0g	14.7g	1.8g
7	21 土	麦茶 野菜チップス	ご飯 手作りつくね 和風和え わかめスープ りんご	麦茶 ビスケット ヨーグルト	米 上白糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 ビスケット	鶏ひき肉 味噌 わかめ ヨーグルト	生姜 玉ねぎ 人参 れんこん もやし きゅうり ねぎ りんご	536kcal	17.8g	10.5g	2.1g
9	23 月	牛乳 星せんべい	和風スパゲッティー ひじきサラダ かぶスープ オレンジ	牛乳 わかめご飯	スパゲッティー サラダ油 ごま油 三温糖 マヨネーズ いりごま 米	ベーコン ひじき ウインナー ハム 牛乳 わかめ	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ 人参 さやいんげん かぶ オレンジ	522kcal	16.7g	14.6g	2.5g
10	24 火	麦茶 カップヨーグルト	たけのこご飯 ぶりの照り焼き 白菜のおかか和え すまし汁(麩) パナナ	牛乳 フレンチトースト	米 上白糖 麩 食パン バター	油揚げ ぶり かつお節 牛乳 卵	たけのこ 生姜 小松菜 人参 白菜 葉ねぎ パナナ	552kcal	24.3g	17.2g	2.7g
11	25 水	牛乳 ウエハース	ご飯 肉じゃが 納豆和え みそ汁(大根) オレンジ	牛乳 キャロットクッキー	米 サラダ油 じゃがいも しらたき 三温糖 薄力粉 バター 上白糖	豚小間 納豆 わかめ 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 えのきたけ 大根 オレンジ	553kcal	17.9g	14.9g	1.7g
12	26 木	牛乳 どうぶつビスケット	ミルクパン ポークチャップ りんご アスパラとキャベツのソテー ポタージュ	牛乳 五平餅	ミルクパン サラダ油 じゃがいも バター 米 上白糖 すりごま	豚ロース ベーコン 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 アスパラガス キャベツ とうもろこし パセリ りんご	636kcal	23.3g	24.1g	2.1g
13	27 金	牛乳 カリポテ	海苔の佃煮ご飯 豆腐の真砂揚げ きんぴらごぼう みそ汁(小松菜) メロン	牛乳 マカロニナポリタン	米 上白糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 いりごま マカロニ	のり 豆腐 鶏ひき肉 卵 油揚げ 味噌 牛乳 ベーコン	人参 干し椎茸 ごぼう 小松菜 メロン ピーマン とうもろこし	564kcal	21.0g	18.9g	1.7g
14	28 土	麦茶 野菜チップス	わかめうどん 大根のそぼろ煮 即席漬け パナナ	麦茶 せんべい プリン	うどん 三温糖 片栗粉 せんべい プリン	わかめ 油揚げ 鶏ひき肉	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ グリンピース 生姜 パナナ	512kcal	15.8g	8.7g	2.5g
16	30 月	牛乳 星せんべい	ご飯 手作りふりかけ 松風焼 グレープフルーツ ほうれん草ソテー みそ汁(きのこ)	牛乳 すんだパイ	米 いりごま パン粉 上白糖 サラダ油 バター パイ皮	じゃこ 青のり 鶏ひき肉 味噌 卵 牛乳	生姜 ねぎ ほうれん草 人参 とうもろこし ぶなしめじ えのきたけ グレープフルーツ えだまめ	531kcal	20.4g	18.5g	1.8g
17	31 火	麦茶 カップヨーグルト	丸パン コロッケ フレンチサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 こぎつねご飯	丸パン サラダ油 じゃがいも 薄力粉 パン粉 三温糖 米	豚ひき肉 ベーコン 牛乳 油揚げ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 りんご	595kcal	17.7g	20.2g	2.2g
18	水	牛乳 ウエハース	ご飯 鶏肉の味噌焼き 油揚げと野菜のお浸し 若竹汁 オレンジ	牛乳 チーズケーキ	米 上白糖 サラダ油 薄力粉 ビスケット	鶏もも肉 味噌 油揚げ わかめ 生クリーム ヨーグルト クリームチーズ 卵 牛乳	小松菜 白菜 人参 たけのこ ねぎ オレンジ レモン汁	615kcal	20.3g	23.4g	1.5g
19	木	牛乳 どうぶつビスケット	煮込みうどん じゃがいもの煮ころ かぶの浅漬け パナナ	牛乳 ツナトースト	うどん 片栗粉 じゃがいも 三温糖 食パン マヨネーズ	鶏むね肉 ツナ チーズ 牛乳	大根 人参 干し椎茸 白菜 ねぎ きゅうり かぶ 生姜 パナナ	502kcal	19.4	9.3g	2.9g

※感染症対策のため、食具を使って食べる形での提供となります。

※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。