

5月 献立表

2021年

水引保育園

日 曜	食 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1 土	米飯 鯉のぼりハンバーグ スパゲティサラダ コンソメスープ	麦茶 ★かぶとパイ	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 うすら卵水・煮・ロースハム プロセスチーズ・こしあん	米・パン粉・加工パテ マヨネーズ・春巻きの皮 ケチャップ	たまねぎ・アスパラガス・ミニトマト のりのつくだ煮・きゅうり・にんじん キャベツ・ほうれんそう・トマト缶詰 こねぎ	666kcal 28.0g
3 月	憲法記念日					
4 火	みどりの日					
5 水	こどもの日					
6 木	米飯 栄養きんぴら 味噌汁	ミルク バナナ 雪の宿 肝油ドロップ	豚ばら・焼き竹輪・かつお節・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・ごま・なたね油・砂糖・じゃがいも 雷の宿・肝油ドロップ	ほしひじき・ごぼう・にんじん・きやいんげん たまねぎ・ぶなしめじ・こねぎ・バナナ	611kcal 21.7g
7 金	米飯 ミートスパゲティ かきたま汁	ミルク ★フルーチェの ハバロア	豚ひき肉・パルメザンチーズ・鶏卵 しらす干し・脱脂粉乳・普通牛乳 卵黄クリーム・ゼラチン	米・加工パテ・砂糖 オリーブ油・オレオクッキー 有塩バター・ケチャップ	たまねぎ・にんじん・だし昆布 マッシュルーム水蒸し・青ピーマン パセリ・ほうれんそう・こねぎ・フルーチェ	638kcal 22.0g
8 土	米飯 高野豆腐のオランダ煮 味噌汁	ミルク ★お好み焼き	高野豆腐・鶏もも・かつお節・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳・豚ばら 鶏卵	米・かたくり粉・なたね油・じゃがいも 砂糖・お好み焼き粉・マヨネーズ 中濃ソース	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ・だし昆布 青ピーマン・グリーンピース・だけのこ ほうれんそう・えのきだけ・こねぎ・キャベツ りょくとうもやし・あおりのり・だし昆布	633kcal 28.7g
10 月	米飯 春巻き きゅうりの漬物 きのことスープ	麦茶 ★塩パン	豚ばら・豚ひき肉・普通牛乳	米・普通はるさめ・ごま・ごま油・砂糖 春巻きの皮・強力粉・薄力粉 有塩バター・ドライイースト	ほしひじき・ごぼう・にんじん・きくらげ きゅうり・トマト・たまねぎ・えのきだけ まいだけ・乾しいたけ・こまつな・こねぎ	617kcal 14.8g
11 火	米飯 ポークビーンズ 若竹汁 チーズ	麦茶 ★卵サンド	だいた・ひよこまめ・ベーコン・豚ばら かつお節・煮干し・鶏卵	米・じゃがいも・マーガリン・砂糖 チーズ・マヨネーズ・ケチャップ サンド用パン	にんじん・グリーンピース水蒸し・たまねぎ だけのこ・えのきだけ・生わかめ・こねぎ きゅうり・だし昆布	648kcal 23.4g
12 水	米飯 鮭フライ 切干大根とひじきのサラダ 味噌汁	ミルク オレンジ ミニサラダ 肝油ドロップ	しらす干し・鶏卵・しらす干し・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・薄力粉・パン粉・ごま・大豆油 砂糖・ミニサラダ・肝油ドロップ	切干しだいこん・きゅうり・にんじん トマト缶詰・ほしひじき・トマト たまねぎ・りょくとうもやし・ほうれんそう こねぎ・バレンシアオレンジ・だし昆布	607kcal 29.0g
13 木	米飯 肉団子スープ 納豆和え 一口ゼリー	ミルク パン 源氏パイ 肝油ドロップ	豚ひき肉・かつお節・焼きわり納豆 しらす干し・脱脂粉乳	米・ごま・かたくり粉・普通はるさめ ゼリー・源氏パイ・肝油ドロップ	ほしひじき・ほうれんそう・にんじん だけのこ水蒸し・乾しいたけ・たまねぎ キャベツ・こねぎ・りょくとうもやし・こまつな 昆布つくだ煮・パンアップル・だし昆布	603kcal 23.4g
14 金	米飯 ひじき炒り煮 味噌汁	麦茶 ★焼きカレー おにぎり	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ウィンナー・煮干し 麦みそ・プロセスチーズ	米・なたね油・砂糖・じゃがいも	ほしひじき・にんじん・青ピーマン ぶなしめじ・たまねぎ・キャベツ・こねぎ だし昆布	628kcal 23.7g
15 土	《誕生会》 枝豆おこわ 鶏の甘だれかけ ナムル けんちん汁	おにぎりせんべい	ベーコン・鶏もも・木綿豆腐 鶏ひき肉・油揚げ 煮干し	米・もち米・えだまめ冷凍・なたね油 かたくり粉・ごま・砂糖 おにぎりせんべい・ごま油	にんじん・トマト缶詰・ほしひじき 乾しいたけ・ほうれんそう・だいずもやし トマト・ごぼう・こねぎ・だし昆布	591kcal 23.3g
17 月	給食室移転の為、おにぎり弁当をお願いします					
18 火	米飯 魚の中華和え 中華スープ	麦茶 ★おからクッキー	ぶり・鶏卵・ロースハム・おから	米・砂糖・かたくり粉・なたね油 普通はるさめ・ごま油・有塩バター 薄力粉	にんじん・きゅうり・キャベツ・トマト・きくらげ ほしひじき・チンゲンサイ・トマト缶詰 根菜ねぎ	654kcal 19.8g
19 水	米飯 松風焼き 大豆マリネ すまし汁	ミルク ★ホットドック	鶏ひき肉・豚ひき肉・麦みそ 普通牛乳・鶏卵・だいた・いか 絹ごし豆腐・煮干し・脱脂粉乳 ウィンナー	米・ごま・砂糖・パン粉・かたくり粉 大豆油・ロールパン・マヨネーズ・ケチャップ	ほしひじき・こねぎ・たまねぎ・きゅうり トマト缶詰・トマト・にんじん 乾しいたけ・切干しだいこん・えのきだけ キャベツ・だし昆布	660kcal 32.2g
20 木	米飯 和風スパゲティ 味噌汁	麦茶 ★ミニパフェ	ベーコン・冷凍むきえび・厚揚げ 煮干し・麦みそ・普通牛乳 アイスクリーム・卵黄クリーム	米・加工パテ・オリーブ油 コーンフレーク・いちごジャム ミルクチョコレート・マンナウエアース	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう ぶなしめじ・えのきだけ・だし昆布 マッシュルーム水蒸し・エリンギ・フルーチェ 焼きのり・西洋かぼちゃ・生わかめ・こねぎ	593kcal 18.6g
21 金	米飯 若石揚げ 白和え すまし汁	ミルク ★きなこだんご	だいた・鶏もも・鶏卵・木綿豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 絹ごし豆腐・きな粉	米・さつまいも・薄力粉・かたくり粉 砂糖・大豆油・ごま・白玉粉	ほしひじき・にんじん・ほうれんそう・トマト たまねぎ・乾しいたけ・りょくとうもやし 切干しだいこん・えのきだけ・こねぎ・だし昆布	645kcal 26.6g
22 土	米飯 うま煮 味噌汁 チーズ	ミルク オレンジ 皇たべよ 肝油ドロップ	鶏もも・厚揚げ・うすら卵水 かつお節・油揚げ・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 チーズ・皇たべよ・肝油ドロップ	にんじん・ごぼう・乾しいたけ グリーンピース水蒸し・たまねぎ・だし昆布 ほうれんそう・だけのこ・ぶなしめじ・こねぎ バレンシアオレンジ	600kcal 27.7g
24 月	米飯 チキン南蛮 しょうゆフレンチ 味噌汁	ミルク ★ミルクラスク	鶏もも・鶏卵・しらす干し・ロースハム 木綿豆腐・煮干し・麦みそ・脱脂粉乳 加糖練乳	米・薄力粉・砂糖・マヨネーズ・ケチャップ なたね油・フランスパン・マーガリン	たまねぎ・パセリ・レモン・きゅうり・だし昆布 ほうれんそう・りょくとうもやし・トマト えのきだけ・生わかめ・にんじん・こねぎ	646kcal 29.7g
25 火	雑穀米 柳川風煮 ひじき納豆	麦茶 ★チーズケーキ	豚ばら・鶏卵・かつお節 焼きわり納豆・しらす干し クリームチーズ・クリーム	米・あわ・ごま・米・なたね油・砂糖 薄力粉	ごぼう・にんじん・たまねぎ・きやいんげん ほしひじき・こまつな・レモン・だし昆布	645kcal 21.8g
26 水	米飯 ◎ちくわチーズの豚巻き ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	ミルク ★二色おにぎり	焼き竹輪・プロセスチーズ・豚ばら まぐろ缶詰・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 ゆかりふりかけ・ひじきふりかけ	しそ・ほうれんそう・にんじん りょくとうもやし・焼きのり・トマト・たまねぎ だけのこ・生わかめ・西洋かぼちゃ・こねぎ ほしひじき・味噌つけのり・だし昆布	637kcal 27.7g
27 木	一日満足～愛情お弁当をお願いします					
28 金	米飯 親子汁 レバーのオーロラソース	ミルク パン アンパンマンせんべい 肝油ドロップ	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・普通牛乳 脱脂粉乳	米・なたね油・中ざら糖・かたくり粉 マヨネーズ・ケチャップ アンパンマンソフトせんべい 肝油ドロップ	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん ほうれんそう・だし昆布・トマト パンアップル	605kcal 29.8g
29 土	米飯 ジャージャー麺 いりこ大豆	麦茶 ★ももゼリー 白い風船	豚ひき肉・麦みそ・鶏卵・かつお節 だいた・煮干し・アガー	米・中華めん・砂糖・ごま油 かたくり粉・大豆油・ごま しろいふうせん	こねぎ・キャベツ・きゅうり・トマト 乾しいたけ・もも缶詰	586kcal 24.6g
31 月	米飯 きびなごの甘辛和え スルスル酢の物 沢煮焼	ミルク ★黒糖蒸しパン	きびなご・ロースハム・豚もも・豚ばら 煮干し・かつお節・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	米・かたくり粉・大豆油・砂糖・ごま 普通はるさめ・薄力粉・黒砂糖 なたね油	にんじん・りょくとうもやし・きゅうり・トマト ごぼう・乾しいたけ・だけのこ・たまねぎ こねぎ・だし昆布	625kcal 26.9g

☆今月の平均給食栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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
626 kcal	24.9 g	19.6 g	298 mg	2.9 mg	291 μg	0.35 mg	0.47 mg	33 mg

※ ★マークは手作りおやつです。
※ ◎マークは新メニューです。