

5月献立表

幼児組

日	曜	献立名	3時おやつ	幼児			
				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1	月	ごはん 高野豆腐の卵とじ たけのこの土佐煮 キャベツの浅漬け 黄桃缶 牛乳	キャラメルプリン ココアウエハース 麦茶	536	22.4	17.9	1.6
2	火	ちまき風おにぎり 豆腐ハンバーグ 大根サラダ キャベツのみそ汁 ミニゼリー	手作り野菜クラッカー 牛乳	572	24.3	19.2	2.3
6	土	肉うどん 魚河岸揚げ煮 みかん缶 牛乳	青りんごゼリー せんべい 麦茶	452	16.9	16	1.6
8	月	ごはん ひじき入り卵焼き 魚肉ソーセージソテー ブロッコリーサラダ グレープフルーツビー 牛乳	チーズいもち 麦茶	554	23.1	20.2	1.7
9	火	ごはん チャプチェ かぼちゃの甘煮 切り干し大根サラダ 中華スープ	マシュマロサンドク ラッカー 牛乳	539	18.8	15.9	1.6
10	水	ソース焼きそば しゅうまい チンゲン菜のナムル 牛乳	おかかごまおにぎり 麦茶	564	22.0	17.6	1.5
11	木	ごはん フライドフィッシュ ポークビーンズ こまつなサラダ 根菜とベーコンのスープ	スティックチーズケ ーキ 麦茶	541	19.6	20.7	1.1
12	金	ごはん 鶏の照り焼き カレービーフン ポテトツナサラダ バナナ 牛乳	プリン 麦茶 アスパラビスケット	569	22.9	17.6	1.3
13	土	しょうゆラーメン 蒸し餃子 ブロッコリーチーズサラダ 牛乳	おかし ジュース	546	21.4	18.2	2.0
15	月	和風スパゲティ スパニッシュオムレツ ほうれん草の磯和え 牛乳	ひじきいなり 麦茶	595	26.0	22.0	1.8
16	火	ごはん 焼き肉 がんものみぞれ煮 はくさいのポン酢和え トマト じゃがいものみそ汁	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	515	21.7	17.8	1.6
17	水	ごはん 白身魚のから揚げ さつまいもレモン煮 レンコンサラダ いら玉みそ汁	きな粉トースト 牛乳	584	24.0	16.1	2.2
18	木	ツナカレー ミートボール じゃこサラダ 牛乳	ケーキ オレンジ 麦茶	589	24.4	20.1	2.0
19	金	ごはん 家常豆腐 ひじきの炒り煮 キャベツの中華ごま和え 中華コーンスープ	スイートパンキン 牛乳	514	22.8	17.6	1.3
20	土	けんちんうどん ハンバーグ バナナ 牛乳	ミニたい焼き 麦茶	506	21.9	18.0	1.9
22	月	ごはん 鮭の菜種焼 肉じゃが こまつなのおかか和え なめこのみそ汁	おからガトーショコラ 牛乳	609	27.0	23.2	2.0
23	火	ごはん 鶏肉の梅煮 きんぴられんこん キャベツのツナマヨ和え トマト 牛乳	オレンジゼリー せんべい 麦茶	536	30.1	18.1	1.3
24	水	ロールパン ミニコロッケ キャベツソテー オレンジ さつまいものシチュー	たけのこごはんおに ぎり 麦茶	534	17.8	16.0	2.3
25	木	ごはん 厚揚げ田楽 かぼちゃの天ぷら 納豆和え けんちん汁	たまご蒸しパン 牛乳	585	21.7	20.1	1.6
26	金	ごはん 照り焼きハンバーグ カレー粉ふき芋 ブロッコリーのゴマ風味和え ミネストローネ	フルーツコーンフレ ーク 麦茶	590	22.4	16.4	2.0
27	土	野菜タンメン しゅうまい 黄桃缶 牛乳	おかし ジュース	524	19.9	18.5	1.5
29	月	ごはん 豆腐の変わり揚げ ひじき煮 スパゲティサラダ きのこと青菜のみそ汁	バナナケーキ 牛乳	568	20.6	19.4	1.8
30	火	ハヤシライス 味付けたまご 水菜のサラダ 牛乳	ピーチゼリー せんべい 麦茶	561	29.3	18.9	1.8
31	水	ごはん さんまのかば焼き けんちん炒め さつまいもサラダ トマト わかめのみそ汁	ミルクトースト 麦茶	590	20.5	20.7	2.1
			5月平均 (土曜日除く)	562	23.1	18.8	1.7

※ 使用食材は、国の安全基準に沿ったものを入荷、納入しております。
 ※ 食材の入荷状況により、メニュー内容が一部変更となる場合がございます。
 ※ アレルギーのあるお子様にはアレルギー対応食で提供させていただいております。
 ※ 令和5年度の給食栄養目標量：乳児（エネルギー：470kcalタンパク質：20g）幼児（エネルギー：570kcalタンパク質：22g）