

2023年5月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午後	午後
1	・	牛丼 きゅうりと塩昆布の和え物 みそ汁（大根、油揚げ） 麦茶	調合油 精白米 うち米 白ごま 上白糖 パウムクーヘン	牛肉 油揚げ みそ 牛乳	塩昆布 乾しいたけ にんじん だいこん たまねぎ きゅうり	クラッカー 麦茶 牛乳 パウムクーヘン 麦茶 牛乳		
2	・	ゆかりごはん 鰯の煮つけ ごま和え（アスパラ、パプリカ） 若竹汁 麦茶	精白米 うち米 白ごま 上白糖 調合油 ホットケーキ粉	さくら ロール マヨネーズ 牛乳	黄パプリカ かつわかめ アスパラ ふりかけ ゆかり にんじん たけのこ、しょうが	せんべい 麦茶 牛乳 ハムチーズマフィン 麦茶 牛乳		
6	・	鶏南蛮うどん 小松菜の磯マヨ和え 果物（みかん缶） 麦茶	調合油 干しうどん マヨネーズ スティックパン	鶏肉 牛乳	乾しいたけ りよくとうもやし みかん缶 ねぎ にんじん こまつな、焼きのり	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳		
8	・	カレーライス グリーンサラダ スープ（白菜、しめじ） 麦茶	調合油 精白米 うち米 上白糖 カレー粉 オリーブ油 りんごジャム、じゃがいも	豚肉 牛乳	セリ、ぶどうジュース キャベツ、寒天 ぶなしめじ はくさい、きゅうり にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ	クラッカー 麦茶 牛乳 ぶどうゼリー クッキー 麦茶、牛乳		
9	・	ごはん 白身魚の梅焼き きんぴらごぼう煮 みそ汁（里芋、豆苗） 麦茶	調合油 精白米 うち米 白ごま さといも 上白糖 ごま油	かつお みそ 鶏ひき肉 牛乳	とうみょう にんじん ごぼう うめ 梅びしお ふき	せんべい 麦茶 牛乳 ふきごはん 麦茶 牛乳		
10	・	ごはん 3色青肉絲 みそ汁（キャベツ、ニラ） 果物（柑橘類） 麦茶	精白米 うち米 片栗粉 上白糖 ごま油 食パン いちごジャム	豚肉 みそ 牛乳	黄パプリカ 青ピーマン 赤パプリカ 季節の柑橘類 キャベツ、たけのこ にら、たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 ジャムサンド（イチゴ） 麦茶 牛乳		
11	・	ごはん ホキのパン粉焼き 切干大根のナムル みそ汁（南瓜、玉ねぎ） 麦茶	精白米 うち米 白ごま 上白糖、小麦粉 パン粉、調合油 マヨネーズ、干しうどん オリーブ油、ごま油	柿 みそ 牛乳	切干大根 たまねぎ きゅうり かぼちゃ そらまめ ねぎ	ヨーグルト 麦茶 そら豆かき揚げうどん 麦茶 牛乳		
12	・	ごはん 鶏肉の南部焼き 人参シソシリ みそ汁（小松菜、えのき） 麦茶	黒ごま 調合油 精白米 うち米 米粉 白ごま 上白糖、ごま油	鶏肉 ツレレク みそ 牛乳	にんじん こまつな えのきたけ にら たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 米粉のチヂミ チヂミたれ 麦茶		
13	・	焼きそば スープ（じゃが芋、人参） 果物（もも缶） 麦茶	調合油 蒸し中華めん じゃがいも パン	ウインナーソーセージ かつお節 牛乳	黄桃缶 キャベツ りよくとうもやし にんじん たまねぎ あおのり	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳		
15	月	ロールパン トマトシチュー 大根サラダ 果物（メロン） 麦茶	上白糖 ロールパン ルイガクマヨネーズ オリーブ油 じゃがいも、白ごま 精白米 うち米	鶏肉 牛乳	トマト、焼きのり ぶなしめじ にんじん だいこん たまねぎ きゅうり	クラッカー 麦茶 牛乳 ごま塩おにぎり 麦茶 牛乳		
17	水	ごはん 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁（チンゲン菜、もやし） 麦茶	調合油 精白米 うち米 マヨネーズ 上白糖 オリーブ油	鶏肉 みそ ベーコン 牛乳	チンゲンサイ りよくとうもやし かぼちゃ 青ピーマン たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 マカロニナポリタン 麦茶 牛乳		
18	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりのごま風味和え みそ汁（豆腐、わかめ） 麦茶	調合油 精白米 うち米 上白糖 ごま油 ホットケーキ粉 コンソレック、バター	木綿豆腐 みそ さけ 牛乳	キャベツ かつわかめ ぶなしめじ にんじん きゅうり 干しぶどう	ヨーグルト 麦茶 グラノーラクッキー 麦茶 牛乳		
19	・	ごはん 鶏肉のごまマヨネーズ焼き チンゲン菜のソテー みそ汁（豆腐、なめこ） 麦茶	精白米 うち米 白ごま マヨネーズ オリーブ油、グラニュー糖 ごま油、小麦粉 ホットケーキ粉	鶏肉 絹ごし豆腐 みそ 牛乳	ホムレット缶 チンゲンサイ なめこ たまねぎ にんじん	19日：せんべい 31日：ビスケット 麦茶、牛乳 人参ドーナツ 麦茶 牛乳		
30	火	【お楽しみ給食】 ごはん カジキの竜田揚げ トマトとブロッコリーの塩麹和え みそ汁（じゃが芋、キャベツ） 麦茶	調合油 精白米 うち米 片栗粉 オリーブ油 じゃがいも ごま油	めかじき みそ ホイップクリーム 牛乳	ブロッコリー トマト キャベツ しょうが 黄桃缶 パイン缶	せんべい 麦茶 牛乳 【お楽しみおやつ】 プリンアラモード 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	477kcal	561kcal
たんぱく質	17.9g	21.2g
脂質	15.8g	17.4g