

5月の献立

H31年度

新町かぜいろ
こども園

献立名	未満児 10時おやつ	3時おやつ	材料名	エネ	蛋白質	食塩		
				ルギー (kcal)	(g)	(g)		
				上段...	以上児/下段...	未満児		
1 水 ごはん	タラの香味焼き かき玉汁 小松菜の和え物 オレンジ	牛乳 クッキー	お好み焼き	米/鱈・長葱・もやし・小松菜・人参・わかめ/鶏卵・玉葱・大根・ニラ	422	16.9	1.8	
					454	19	1.6	
2 木 ごはん	照り焼きチキン わかめスープ 切干大根のサラダ グレープフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 きな粉ドーナツ	米/鶏肉/切干大根・きゅうり・人参・もやし・コーン/豆腐・大根・わかめ・長葱	529	21.3	2.1	
					459	17.8	1.8	
3 金 ごはん	クリームコロッケ プチトマト ツナサラダ	牛乳 クラッカー	こつぶビーノ	米/わかめ/クリームコロッケ/トマト/ツナ・キャベツ・きゅうり・コーン/豚肉・長葱・生姜・小松菜・人参・春雨	510	16.5	2.2	
					507	16.8	1.9	
4 土 うどん	カレーうどん 中華サラダ バナナ	お茶 ビスケット	牛乳 たべっこ動物	うどん・豚肉・玉葱・人参・長葱・しめじ/もやし・小松菜・きゅうり・わかめ	520	20.1	2.7	
					481	17.3	2.9	
5 日 ごはん	お弁当対応になります(園で用意します)			お茶 おせんべい	ジョア かつぱえびせん			
6 月 ごはん	カレイの照り焼き きのこスープ ゴママヨ和え グレープフルーツ	お茶 かりんとう	牛乳 ロールケーキ	米/カレイ/ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン/豆腐・舞茸・椎茸・えのき	477	19.8	1.9	
					431	18.4	1.6	
7 火 ごはん	すき焼き風煮 マカロニサラダ バナナ	お茶 小魚	牛乳 チョコワ・おせんべい	米/豚肉・豆腐・白菜・長葱・人参・椎茸・白滝/マカロニ・キャベツ・きゅうり・人参・コーン	582	17	1.2	
					503	18.3	1.6	
8 水 ごはん	鮭の青のり焼き わかめサラダ	お茶 おせんべい	カルピス チーズ・チョコリエール	米/鮭/なると・わかめ・きゅうり・小松菜/油揚げ・大根・人参・椎茸・ほうれん草	495	20.5	1.9	
					452	19.6	1.7	
9 木 ごはん	炒り鶏 塩ナムル ヨーグルト	牛乳 クッキー	たこ焼き	米/鶏肉・さつま揚げ・生姜・牛蒡・人参・しめじ・蓮根・グリーンピース/もやし・キャベツ・きゅうり・人参	404	17.3	1.5	
					457	19.2	1.5	
10 金 パスタ	カルボナーラ キャベツのゴマみそ和え オレンジ	お茶 ビスケット	わかめと卵のおにぎり	米/パゲティ・ベーコン・玉葱・しめじ・パセリ/さつま揚げ・キャベツ・もやし・人参・南瓜・玉葱・ほうれん草	612	19.5	1.8	
					527	16.3	1.5	
11 土 ごはん	いわしフライ 竹輪ともやしの和え物 グレープフルーツ	お茶 クラッカー	牛乳 バームクーヘン	米/いわし/竹輪・もやし・きゅうり・人参/豆腐・玉葱・小松菜・しめじ	509	20.4	1.5	
					485	19.2	1.3	
12 日 ごはん	鶏肉のピカタ コンソメスープ ジャーマンポテト チーズ	牛乳 かりんとう	キャラメルコーン	米/鶏肉・鶏卵/ベーコン・じゃが芋・玉葱・パセリ/玉葱・人参・ほうれん草・しめじ	447	20.3	1.8	
					463	20.9	1.6	
13 月 ごはん	黄金煮 じゃこサラダ バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 揚げパン	米/豚肉・厚揚げ・玉葱・人参・筍・椎茸・ピーマン/ツナ・キャベツ・小松菜・きゅうり・人参	566	18.4	1.9	
					496	15.6	1.7	
14 火 ごはん	カツオのゴマ焼き お吸い物 きんぴら チーズ	牛乳 ビスケット	じゃがバター	米/カツオ・生姜・長葱/大豆・牛蒡・人参・蓮根・白滝/大根・人参・えのき・小松菜	457	20.2	2.1	
					477	20.8	1.9	
15 水 ごはん	エビピラフ プロッコリー 唐揚げ ハッシュドポテト グレープフルーツ	お茶 クラッカー	牛乳 レアストロベリー	米/エビ・玉葱・人参・ピーマン/ハッシュドポテト/プロッコリー/鶏卵・玉葱・人参・トマト	585	23.4	2.4	
					495	18.3	1.9	
16 木 ごはん	かぼちゃと鶏肉のカレー煮 鉄骨サラダ オレンジ	お茶 小魚	牛乳 おからのスコーン	米/鶏肉・にんにく・南瓜・玉葱・しめじ・グリーンピース/チーズ・ひじき・小松菜・きゅうり・コーン	517	18.5	1.3	
					443	19.5	1.6	
17 金 ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ 餃子 小魚	お茶 クッキー	牛乳 ボンデケーキ	米/豚肉・豆腐・筍・椎茸・長葱・ニラ・生姜・にんにく/餃子/春雨・きゅうり・人参・もやし	575	23.2	2.4	
					505	19.7	2	
18 土 ごはん	鮭のムニエル 野菜スープ 切干大根のマヨサラダ バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 プチブッセ	米/鮭/バター/切干大根・人参・きゅうり・コーン/キャベツ・大根・玉葱・えのき	444	18.3	1.4	
					395	15.4	1.3	
19 日 ごはん	お弁当対応になります(園で用意します)			牛乳 クラッカー	おととと			
20 月 ごはん	酢豚 ツナサラダ バナナ	お茶 かりんとう	牛乳 サンドイッチ(たまご)	米/豚肉・厚揚げ・玉葱・人参・筍・椎茸・ピーマン/ツナ・キャベツ・小松菜・きゅうり・人参	527	18.1	1.8	
					470	15.5	1.5	
21 火 ごはん	カレイのおろしがけ お吸い物 ひじきの甘煮 チーズ	お茶 ビスケット	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米/カレイ・大根/ひじき・人参・蓮根・スリンピース/豆腐・麩・人参・かぶ・小松菜・椎茸	528	24.1	1.7	
					478	22.2	1.5	
22 水 うどん	肉味噌うどん ブロッコリーのゴママヨ和え グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	焼きおにぎり	うどん・豚肉・高野豆腐・椎茸・長葱・筍・生姜/ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン	496	17.9	2.4	
					506	18.3	2.2	
23 木 ごはん	鶏肉のマーマレード焼き コンソメスープ 小松菜ともやしの和え物 オレンジ	お茶 小魚	飲むヨーグルト メープルバナナケーキ	米/鶏肉/小松菜・人参・もやし・きゅうり/キャベツ・玉葱・人参/大根・玉葱・えのき・浅つき	510	20.3	1.6	
					435	20.8	1.9	
24 金 ごはん	*お弁当の用意をお願いします*			お茶 おせんべい	リンゴジュース おせんべい・ビスコ			
25 土 ごはん	鯖の香味焼き 野菜スープ 白菜のゴマ酢和え グレープフルーツ	お茶 クッキー	牛乳 今川焼	米/鯖・長葱・生姜/白菜・人参・もやし/玉葱・人参・椎茸・ほうれん草	520	19.8	1.8	
					455	16.5	1.5	
26 日 ごはん	とんかつ 味噌汁 コールスロー オレンジ	お茶 ビスケット	牛乳 カップケーキ	米/とんかつ/ヨーグルト・キャベツ・人参・きゅうり・コーン/南瓜・人参・玉葱・しめじ	498	19.6	1.6	
					439	16.5	1.3	
27 月 ごはん	ホキフライ タルタルソース 香草和え ゼリー	牛乳 クラッカー	ピザ	米/ホキ・鶏卵/ほうれん草・キャベツ・人参・もやし/豆腐・大根・人参・えのき・浅つき	515	21.2	2.2	
					544	23.2	2	
28 火 ごはん	ポークカレー ほうれん草の白和え グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 マシュマロおこし	米・にんにく・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・トマト/ほうれん草・人参・しめじ	566	18.7	2.6	
					459	15.9	2.1	
29 水 ごはん	鶏じゃが キャベツのおかか和え 小魚	お茶 かりんとう	牛乳 フレンチトースト	米/鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・グリーンピース/竹輪・キャベツ・人参・もやし	578	22.3	2	
					491	22.7	2.2	
30 木 ごはん	鮭のゴマ味噌焼き けんちん汁 磯香和え オレンジ	お茶 クッキー	飲むヨーグルト 原宿ドッグ	米/鮭・生姜/なると・キャベツ・もやし・きゅうり・わかめ/豆腐・油揚げ・里芋・大根・人参・牛蒡・浅つき	567	23.4	2	
					502	21.2	1.7	
31 金 ごはん	ミラノ風チキン オニオンスープ チーズ	牛乳 おせんべい	★焼きまんじゅう	米/鶏肉・チーズ/トマト・玉葱/さつま芋・南瓜・きゅうり/ヨーグルト/玉葱・えのき・人参・パセリ	532	19.9	2.2	
					466	17.2	2	
				平均	518	19.9	1.9	
					475	18.7	1.7	

* 献立内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください *

