



5月の献立



R5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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)
				上段...以上児/下段...未満児		
1 月 ごはん ポークチャップ 磯香和え バナナ	お茶 小魚	牛乳 チョコチップスコーン	米/豚肉・にんにく・玉葱・人参・しめじ・グリーンピース/竹輪・キャベツ・きゅうり・わかめ	559 482	20.8 21.4	1.2 1.6
2 火 ごはん カレイのパン粉焼き キャベツのレモン醤油和え	お茶 おせんべい	牛乳 きな粉トースト	米/カレイ・パン粉/キャベツ・人参・きゅうり・コーン/豆腐・小松菜・椎茸・大根	513 453	21.8 19.8	1.2 1.1
3 水 いなり 寿司 餃子 ブロッコリーの中華和え	お茶 チーズ	牛乳 クリームパン	米・油揚げ/餃子/ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり・コーン/わかめ・大根・青梗菜・筍	515 451	19.1 17.5	2.7 2.4
4 木 ごはん 鮭の西京焼き ほうれん草のお浸し	お茶 かみかみ昆布	牛乳 おせんべい・ビスコ	米/鮭/油揚げ・ほうれん草・もやし/鶏卵・玉葱・椎茸・三つ葉	688 592	25.5 22.7	2.4 2
5 金	*お弁当対応になります(園で用意します)*					
6 土 ごはん 照り焼きチキン かぼちゃサラダ	牛乳 バナナチップ	まめびよ りんごゼリー・おせんべい	米/鶏肉/南瓜・きゅうり・コーン・いんげん/鶏卵・玉葱・人参・トマト	538 514	20.6 20.6	1.8 1.5
7 日	*お弁当対応になります(園で用意します)*					
8 月 ごはん ホキフライ ひじきの五目煮	牛乳 クラッカー	豆花	米/ホキフライ/油揚げ・ひじき・人参・いんげん・椎茸/さつま芋・玉葱・ほうれん草・えのき	500 517	24.2 25.7	1.6 1.5
9 火 ごはん 生姜焼き きんぴらサラダ	牛乳 バナナチップ	豆乳 アメリカンドッグ	米/豚肉・玉葱・人参・キャベツ・ニラ/牛蒡・人参・蓮根・コーン	559 523	22.2 21.3	2 1.7
10 水 中華風 混ぜご飯 焼売 キャベツのナムル	お茶 かみかみ昆布	牛乳 ブルーベリーケーキ	米・焼き豚・長葱・椎茸・筍・ニラ/焼売/キャベツ・人参・もやし/鶏卵・大根・玉葱・ニラ	547 438	19.2 14.7	2.6 2
11 木 ごはん ★タコライス ツナサラダ	お茶 おせんべい	牛乳 スイートポテト	米・豚肉・鶏肉・高野豆腐・玉葱・トマト・レタス/ツナ・キャベツ・きゅうり・コーン	535 460	21.1 17.6	1.6 1.3
12 金 ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 小松菜のごま和え	牛乳 バナナチップ	豆乳 ピザトースト	米/鶏肉・生姜・にんにく・長葱/油揚げ・小松菜・人参・きゅうり/南瓜・玉葱・ほうれん草	520 485	25.1 23.6	2.5 2.1
13 土 ごはん 酢豚 もやしの和え物	お茶 チーズ	牛乳 おせんべい・ウエハース	米/豚肉・玉葱・人参・筍・ピーマン/もやし・人参・きゅうり/マカロニ・玉葱・南瓜・人参	521 470	17.4 16.4	2.1 2
14 日	*お弁当対応になります(園で用意します)*					
15 月 ごはん 肉じゃが シュリンプサラダ	お茶 おせんべい	牛乳 チョコバナナケーキ	米/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・グリーンピース/えび・もやし・水菜・キャベツ・きゅうり・人参	565 495	19.7 16.6	0.7 0.7
16 火 ごはん 鱈の南蛮ソース キャベツの塩昆布和え	お茶 かみかみ昆布	牛乳 すいとん	米/鱈・人参・玉葱・いんげん・長葱/キャベツ・もやし・きゅうり/白菜・大根・人参・しめじ	538 463	20.5 18.4	1.9 1.6
17 水 うどん 五目あんかけうどん ブロッコリーのゴママヨ和え	お茶 小魚	牛乳 きな粉おはぎ	うどん・鶏肉・人参・大根・長葱・しめじ/ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり・コーン/鶏卵・ツナ・玉葱・人参	597 506	25.7 25.3	2.1 2.2
18 木 ごはん カジキのねぎ味噌焼き 切干大根の煮付け	牛乳 バナナチップ	豆乳 焼きまんじゅう	米/カジキ・生姜・長葱/さつま揚げ・切干大根・人参・椎茸/グリーンピース/ベーコン・ほうれん草・人参・玉葱	556 525	23.9 24.2	1.9 1.7
19 金 ごはん 鶏肉となすの中華風 チャプチェ	お茶 チーズ	牛乳 クリームサンド	米/鶏肉・にんにく・茄子・人参・玉葱・いんげん/春雨・ハム・人参・ピーマン・にんにく	542 473	20.1 18.3	1.4 1.4
20 土 ごはん カレイのつけ焼き コールスロー	お茶 かみかみ昆布	牛乳 ガトーショコラ	米/カレイ/キャベツ・人参・きゅうり・コーン/さつま芋・玉葱・浅葱	486 420	19.8 17.9	1.9 1.5
21 日	*お弁当対応になります(園で用意します)*					
22 月 ごはん 鱈のごまだれ焼き 鉄骨サラダ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 キャラメルポテト	米/鱈/チーズ・ひじき・きゅうり・小松菜・コーン/ワンタン・もやし・ニラ・人参	557 475	20 17.8	1.8 1.5
23 火 ごはん 中華丼 もやしの中華サラダ	お茶 クラッカー	牛乳 カルシウムトースト	米/豚肉・なると・玉葱・人参・白菜・筍・しめじ・きくらげ/もやし・小松菜・きゅうり・わかめ	530 476	19.2 16.3	2.2 1.9
24 水 ごはん 鮭のレモンみりん焼き 塩ナムル	お茶 チーズ	牛乳 チヂミ	米/鮭/もやし・キャベツ・きゅうり・わかめ/厚揚げ・大根・椎茸・長葱	476 430	21.9 21.5	2.5 2.3
25 木 パスタ きのこクリームスパゲティ ピビンパ風サラダ	牛乳 バナナチップ	豆乳 桜エビのおにぎり	スパゲティ・鶏肉・玉葱・しめじ/豚肉・もやし・ほうれん草・人参	676 609	26.8 25	1.4 1.3
26 金 ごはん ポークカレー 蓮根サラダ	お茶 小魚	牛乳 味噌蒸しパン	米/豚肉・にんにく・じゃが芋・人参・玉葱・トマト/竹輪・蓮根・きゅうり・小松菜	584 495	19.5 20.3	2.8 2.8
27 土 ごはん 肉団子の中華煮 じゃこサラダ	お茶 クラッカー	牛乳 パームクーヘン	米/肉団子・大根・人参・玉葱・椎茸/しらす・小松菜・もやし・きゅうり/大根・人参・青梗菜	513 456	15.8 17.7	2.5 2.6
28 日	*お弁当対応になります(園で用意します)*					
29 月 中華麺 あんかけ焼きそば ほうれん草のおかか和え	お茶 おせんべい	牛乳 五平餅	中華麺・豚肉・なると・玉葱・人参・白菜・筍・しめじ・きくらげ・ニラ/竹輪・ほうれん草・人参・もやし	571 492	21.9 18.3	2.1 1.8
30 火 ごはん カレイの照り焼き ビーフン炒め	牛乳 クラッカー	豆乳 抹茶クッキー・星たべよ	米/カレイ/ビーフン・人参・ピーマン/鶏卵・玉葱・椎茸・三つ葉	621 608	23.3 24.4	1.9 1.8
31 水 ごはん 炒り鶏 さつま芋のサラダ	お茶 チーズ	牛乳 マシュマロフレーク	米/鶏肉・生姜・さつま揚げ・牛蒡・人参・しめじ・蓮根・グリーンピース/チーズ・さつま芋・きゅうり・コーン	527 461	18.7 17.2	1.5 1.5

★は新メニューです。
 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
 10時おやつが小魚・かみかみ昆布の日ばかりんとうも提供しています

平均	551	21.3	1.9
	491	20	1.7