

5月1日～30日 給食献立表

2020年

3歳未満児・以上児

日	曜	昼食	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
1	金	米飯 松風焼き きゅうりとわかめの酢の物 きのこスープ	スティックパン 牛乳 抹茶のマッフルケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・淡色辛みそ 鶏卵・木綿豆腐・しらす干し・ベーコン	ロールパン・米・ごま・車糖・パン粉 薄力粉・アーモンド・有塩バター	こねぎ・にんじん・きゅうり・カットわかめ にんじん・生しいたけ・えのきたけ ぶなめじ
2	土	五目うどん キャベツのごま和え フルーツ(バナナ)	麦茶 ビスケット 麦茶 ジャムサンド	豚もも	ビスケット・うどん・かたくり粉・車糖 ごま・食パン・いちごジャム	たまねぎ・さやえんどう・にんじん・こねぎ キャベツ・ブラックマッペもやし・バナナ
7	木	米飯 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 厚揚げのみそ汁	牛乳 コーンフレーク ふわふわ白パン 牛乳	普通牛乳・まさば・油揚げ・さつま揚げ 厚揚げ・淡色辛みそ・ヨーグルト	コーンフレーク・米・車糖 ホットケーキミックス・薄力粉・いちごジャム	切り干しだいこん・にんじん・さやえんどう 乾しいたけ・たまねぎ・こねぎ
8	金	米飯 鶏のさっぱり煮 かぼちゃサラダ キャベツの味噌汁	茹たすく 牛乳 焼きビーフン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ロースハム・麦みそ 豚ばら	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 マヨネーズ・ビーフン・ごま油	西洋かぼちゃ・たまねぎ・きゅうり・キャベツ カットわかめ・にんじん・こねぎ・きくらげ
9	土	肉うどん 野菜炒め フルーツ(バナナ)	フルーツ(オレンジ) 麦茶 おにぎり 麦茶	牛もも・豚もも	うどん・調合油・米	パレンシアオレンジ・たまねぎ・わかめ こねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・バナナ・カットわかめ
11	月	ゆかりごはん 魚のパン粉焼き カレー風味のジャーマンポテト みそ汁(野菜)	牛乳 バナナヨーグルト マンシュマロサンド 牛乳	普通牛乳・ヨーグルト・しいら パルメザンチーズ・ベーコン・麦みそ	車糖・米・マーガリン・パン粉 じゃがいも・調合油・ビスケット マシュマロ	バナナ・しそ・たまねぎ・キャベツ カットわかめ
12	火	米飯 牛肉の柳川風 マカロニサラダ コンソメスープ	ぶどうかん 牛乳 サンドイッチ 牛乳	普通牛乳・牛もも・鶏卵・ロースハム	米・車糖・調合油・マカロニパゲッティ マヨネーズ・食パン・マーガリン	ぶどう飲料・寒天・たまねぎ・ごぼう 糸みつば・きゅうり・スイートコーン ブロッコリー・にんじん
13	水	米飯 鶏肉のマーマレード焼き 厚揚げと小松菜の煮物 すまし汁	フルーツ 麦茶 りんごケーキ 牛乳	ゼラチン・普通牛乳・鶏もも・厚揚げ はんぺん・鶏卵	米・マーマレード・車糖・ホットケーキミックス 車糖・調合油	いちご・ごまつな・にんじん・えのきたけ わかめ・りんご
14	木	お弁当の日	スティックパン オレンジジュース(10) ビスケット	牛乳	スティックパン ビスケット	
15	金	米飯 さばの南蛮漬け キャベツとツナのサラダ みそ汁(豆腐とワカメ)	きな粉マカロニ 牛乳 フレッシュトースト 牛乳	きな粉・普通牛乳・まさば・まぐろ缶詰 淡色辛みそ・鶏卵	マカロニパゲッティ・車糖・米・薄力粉 調合油・車糖・焼きふ・食パン 有塩バター	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ きゅうり・トマト・カットわかめ・こねぎ
16	土	ちゃんぽん ほうれん草のごまあえ フルーツ(バナナ)	ビスケット 麦茶 枝豆おにぎり 麦茶	豚もも	ビスケット・中華めん・調合油・ごま 車糖・米	ブラックマッペもやし・キャベツ・にんじん きくらげ・ほうれん草・バナナ・えだまめ
18	月	米飯 豚肉のカレー炒め ポテトサラダ みそ汁	キャンディーチーズ 麦茶 マドレーヌ 牛乳	プロセスチーズ・豚ヒレ・いんげんまめ 麦みそ・鶏卵・普通牛乳	米・調合油・じゃがいも・マヨネーズ 焼きふ・薄力粉・車糖・無塩バター	スイートコーン・たまねぎ・きゅうり・スイートコーン カットわかめ・レモン
19	火	米飯 鮭の塩焼き 春雨のソテー かきたま汁	オレンジかん 牛乳 ツナサンド 牛乳	普通牛乳・しろさけ・ロースハム・鶏卵 まぐろ缶詰	米・普通はるさめ・調合油・車糖 ごま油・かたくり粉・食パン・マーガリン マヨネーズ	オレンジ飲料・寒天・根深ねぎ・キャベツ ほうれん草・こねぎ
20	水	米飯 ポークチャップ ひじきのサラダ 豆腐のスープ	牛乳 フルーツ(リンゴ) 牛乳 カスタードプリン	普通牛乳・豚ロース・木綿豆腐	米・調合油・車糖・ごま・マーガリン	りんご・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほしひじき・きゅうり・スイートコーン チンゲンサイ
21	木	米飯 鮭のポテマヨチーズ焼き きのこのバター炒め みそ汁	牛乳 茹たすく 牛乳 スコーン	普通牛乳・しろさけ・チーズスプレッド ベーコン・麦みそ	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 じゃがいも・かたくり粉・マヨネーズ 薄力粉・車糖・調合油	たまねぎ・にんじん・こねぎ・えのきたけ 生しいたけ・ほんしめじ・大根・干しぶどう
22	金	米飯 鶏肉パベキューソース焼き キャベツのごまマヨネーズ和え みそ汁	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 きなこトースト	普通牛乳・鶏もも・麦みそ・きな粉	米・車糖・ごま・マヨネーズ・食パン 有塩バター	パレンシアオレンジ・りんご・キャベツ にんじん・きゅうり・大根・たまねぎ カットわかめ
23	土	鶏南蛮うどん もやしの中華和え フルーツ(オレンジ)	フルーツ(バナナ) 麦茶 蒸しパン 麦茶	鶏皮	うどん・ごま・ごま油・ホットケーキミックス さつまいも	バナナ・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ 乾しいたけ・わかめ・ブラックマッペもやし きゅうり・パレンシアオレンジ
25	月	米飯 蒸し魚のタルタルソース れんごんの金平風 さつま汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 ヨーグルトムース	ヨーグルト・まだら・鶏卵・鶏もも 麦みそ・普通牛乳・ゼラチン ヨーグルト・クリーム・鶏卵	車糖・米・マヨネーズ・ごま・ごま油 さつまいも・ブルーベリージャム	バナナ・たまねぎ・パセリ・れんごん にんじん・にんじん・大根・こねぎ
26	火	米飯 チキンカツ チップスサラダ キャベツとベーコンのスープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 パウンドケーキ	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・ベーコン	車糖・米・薄力粉・パン粉・調合油 ポテトチップス・有塩バター	寒天・みかん缶詰・きゅうり・キャベツ にんじん・たまねぎ
27	水	米飯 魚のピカタ 肉じゃが みそ汁(たまねぎ・わかめ・豆腐)	牛乳 マシュマロサンド 牛乳 チヂミ	普通牛乳・すけとうだら・鶏卵 パルメザンチーズ・牛もも・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ビスケット・マシュマロ・米・薄力粉 じゃがいも・調合油・車糖・かたくり粉 ごま油	にんじん・たまねぎ・グリーンピース カットわかめ・にら
28	木	米飯 カレーライス(豚) ユールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 ぶどうかん フルーツポンチ 牛乳	普通牛乳・豚かたろース・ベーコン	米・調合油・じゃがいも	ぶどう飲料・寒天・たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・ほうれん草 キウイフルーツ・パインアップル缶詰・りんご バナナ・みかん缶詰
29	金	米飯 麻婆豆腐 きゅうりのゆかり和え コンソメスープ	牛乳 カルピスゼリー 牛乳 シュガートースト	普通牛乳・乳酸菌飲料・木綿豆腐 豚ひき肉・淡色辛みそ・ベーコン	米・調合油・車糖・かたくり粉・ごま油 食パン・マーガリン・グラニュー糖	寒天・いちご・こねぎ・しょうが・にんにく にんじん・きゅうり・しそ・ブロッコリー たまねぎ
30	土	しおらーめん トマトのサラダ フルーツ(バナナ)	麦茶 ビスケット 麦茶 ジャムサンド	ささ身	ビスケット・干し中華めん・ごま油 食パン・マーマレード	根深ねぎ・キャベツ・スイートコーン・きゅうり トマト・バナナ

☆平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	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	食塩相当量
549 kcal	20.3 g	19.5 g	241 mg	1.6 mg	188 μg	0.30 mg	0.40 mg	28 mg	2.2 g

おやつは、上段が9時、下段が15時になります。