

5月 給食献立表

2021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 土	肉うどん ジャーマンポテト オレンジ	麦茶 ビスケット 麦茶 おにぎり	牛もも・蒸しかまぼこ・ベーコン	ビスケット・うどん・じゃがいも・調合油 米	たまねぎ・わかめ・こねぎ バレンシアオレンジ・カットわかめ・しそ
6 木	わかめごはん さばの塩焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 チーズ	普通牛乳・まさば・鶏もも・木綿豆腐 麦みそ・しらす干し・鶏卵	米・ごま・さいとも・調合油・車糖 薄力粉・かたくり粉・ごま油	りんご・カットわかめ・ごぼう・にんじん 生しいたけ・さやえんどう・ぶなしめじ こねぎ・にら
7 金	米飯 鶏肉バーベキューソース焼き 豆腐チャンプルー かきたま汁	牛乳 麩ラスク 牛乳 2色ゼリー	普通牛乳・鶏もも・木綿豆腐・豚もも 麦みそ・鶏卵・ゼラチン	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 調合油・かたくり粉	りんご・にんじん・ブラックマッペもやし こねぎ・ほうれんそう・りんご飲料・ぶどう飲料
8 土	鶏南蛮うどん ブロッコリーのサラダ バナナ	麦茶 オレンジかん 麦茶 おにぎり	鶏皮・しらす干し	うどん・車糖・米・ごま	オレンジ飲料・寒天・にんじん・たまねぎ 葉ねぎ・乾しいたけ・わかめ・ブロッコリー トマト・スイートコーン缶詰・バナナ・大根
10 月	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 にんじんのパウンドケ	ヨーグルト・しろさけ・麦みそ さつま揚げ・木綿豆腐・普通牛乳 鶏卵	車糖・米・調合油・薄力粉	バナナ・キャベツ・にんじん・たまねぎ 切干しいたけ・こん・乾しいたけ・さやいんげん ぶなしめじ・わかめ・にんじん
11 火	豚みそ丼 和風サラダ 豆腐のスープ	麦茶 フルーチェ 牛乳 サンドイッチ	ゼラチン・普通牛乳・豚ばら・麦みそ 絹ごし豆腐・ロースハム	めし・車糖・食パン・有塩バター マヨネーズ	いちご・たまねぎ・こねぎ・キャベツ にんじん・ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・きゅうり
12 水	米飯 ポテトコロッケ もやしのごま酢和え きのこスープ	牛乳 スティックパン 牛乳 バナナ	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 ロースハム	ロールパン・米・じゃがいも・薄力粉 パン粉・調合油・車糖・ごま	たまねぎ・ブラックマッペもやし・きゅうり にんじん・生しいたけ・えのきたけ ぶなしめじ・糸みつば・バナナ
13 木	ハヤシライス ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 そらまめパン	普通牛乳・牛もも・まぐろ缶詰 ウインナー・鶏卵・チーズスプレッド	米・じゃがいも・調合油・ホットケーキミックス マヨネーズ	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・グリーンピース キャベツ・きゅうり・トマト・ブロッコリー にんじん・そらまめ
14 金	米飯 肉豆腐 ひじきのサラダ みそ汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 菜めしおにぎり	普通牛乳・豚もも・木綿豆腐・油揚げ 麦みそ	車糖・米・調合油・ごま	寒天・みかん缶詰・にんじん・はくさい こねぎ・ほしひじき・きゅうり・スイートコーン ぶなしめじ・カットわかめ・葉だいこん
15 土	きつねうどん 野菜炒め オレンジ	麦茶 りんご 麦茶 ジャムサンド	油揚げ・豚もも	うどん・車糖・調合油・食パン いちごジャム・マーガリン	りんご・こねぎ・ほうれんそう・たまねぎ キャベツ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・バレンシアオレンジ
17 月	米飯 豚の梅味噌焼き レンコンのゴマサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 フライドポテト	普通牛乳・きな粉・豚もも・麦みそ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・ごま マヨネーズ・じゃがいも・調合油	たまねぎ・梅干し・れんこん・にんじん かいわれだいこん・チンゲンサイ
18 火	しそわかめごはん カレーニエル きのこのバター炒め コンソメスープ	牛乳 りんごかん 牛乳 ロククッキー	普通牛乳・まさば・ベーコン	米・ごま・薄力粉・有塩バター・車糖 コーンフレーク	寒天・りんご飲料・しそ・えのきたけ 生しいたけ・ほしめじ・こねぎ・キャベツ にんじん・たまねぎ・干しぶどう
19 水	中華丼 春雨の酢の物 みそ汁	牛乳 バナナ 牛乳 杏仁豆腐	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ ロースハム・鶏卵・麦みそ・ゼラチン 加糖練乳	米・調合油・車糖・かたくり粉 普通はるさめ・ごま・じゃがいも	バナナ・はくさい・にんじん・きくらげ 生しいたけ・たまねぎ・しょうが・きゅうり カットわかめ・みかん缶詰
20 木	米飯 タンドリーチキン 厚揚げと小松菜の煮物 ポトフ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 りんごケーキ	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト・厚揚げ 混合ソーセージ・鶏卵	コーンフレーク・米・車糖・じゃがいも ホットケーキミックス・車糖・調合油	にんにく・しょうが・ごまつな・にんじん キャベツ・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ りんご
21 金	ロールパン オムレツ チップスサラダ 豆乳スープ	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 鮭おにぎり	ヨーグルト・鶏卵・鶏ひき肉・ベーコン 豆乳・普通牛乳・しろさけ	車糖・ロールパン・調合油 ポテトチップス・じゃがいも・米・ごま	バナナ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン きゅうり・キャベツ・スイートコーン・ブロッコリー しそ
22 土	スパゲッティ・ミートソース コールスローサラダ 野菜スープ	麦茶 オレンジかん 麦茶 ゆかりおにぎり	鶏ひき肉・ウインナー	マカロニ・スパゲッティ・マーガリン・米	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・にんじん トマト缶詰・グリーンピース・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・ブロッコリー・しそ
24 月	米飯 鮭のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう みそ汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 スコーン	ゼラチン・普通牛乳・しろさけ 木綿豆腐・麦みそ	米・マヨネーズ・ごま油・車糖・ごま ホットケーキミックス・調合油	いちご・たまねぎ・パセリ・ごぼう・にんじん ぶなしめじ・こねぎ・ほうれんそう
25 火	牛丼 ナムル けんちん汁	牛乳 オレンジ 牛乳 ツナハン	普通牛乳・牛ばら・木綿豆腐・油揚げ 鶏卵・まぐろ缶詰	米・車糖・ごま・ごま油・さいとも ホットケーキミックス・マヨネーズ	バレンシアオレンジ・たまねぎ・生しいたけ さやいんげん・ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・大根
26 水	米飯 ひじきつくね 小松菜のしょうゆ炒め もやしのスープ	牛乳 麩ラスク 牛乳 塩昆布のおにぎり	普通牛乳・鶏ひき肉・麦みそ・鶏卵 焼き竹輪	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 かたくり粉・車糖・車糖・調合油・ごま	たまねぎ・ほしひじき・こねぎ・ごまつな にんじん・ブラックマッペもやし・きくらげ にら・塩昆布
27 木	カレーライス もやしのサラダ わかめスープ	牛乳 ビスケット 麦茶 ヨーグルト	普通牛乳・豚かたろース・ヨーグルト	ビスケット・米・調合油・じゃがいも・ごま 車糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ブラックマッペもやし・きゅうり・スイートコーン カットわかめ・こねぎ
28 金	米飯 ポークチャップ マカロニサラダ かきたま汁	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 しらすパイ	プロセスチーズ・豚ロース・ロースハム 鶏卵・普通牛乳・しらす干し パルメザンチーズ	米・調合油・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・かたくり粉・パイ皮	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・きゅうり スイートコーン缶詰・カットわかめ・あおのり
31 月	米飯 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ ブロッコリーのスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 プチケーキ	普通牛乳・鶏もも・ロースハム ベーコン・鶏卵・ホイップクリーム	コーンフレーク・米・かたくり粉・調合油 じゃがいも・マヨネーズ・車糖・薄力粉 有塩バター	しょうが・にんじん・きゅうり・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・たまねぎ・みかん缶詰・バナナ いちご

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

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	食物繊維	食塩相当量
534 kcal	19.6 g	19.0 g	252 mg	1.6 mg	212 μg	0.31 mg	0.40 mg	31 mg	3.6 g	2.3 g