



# 5月 献立表



令和6年

西糀谷しろはと保育園

日曜	献立名			あか			きいろ			みどり		
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他					
1	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	玄米入りご飯 幼児:チキンカレー 乳児:チキンシチュー 大根のサラダ グレープフルーツ 麦茶	豆乳くずもち せんべい 麦茶	鶏肉 豆乳 きな粉 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 せんべい	玉ねぎ 人参 大根 コーン グレープフルーツ 南瓜	水 カレールウ 殺物酢 塩 麦茶 シチュールウ				
2	火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・白菜・水菜) 手作りがんもどき なめたけ和え バイナップル 麦茶	チーズ せんべい 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 油 せんべい	干しいたけ 白菜 水菜 昆布 ひじき 人参 長ねぎ 大根 ほうれん草 なめ菜 バイナップル	水 こいちしょうゆ みりん 塩 麦茶				
7	火	蒸しじゃが芋 麦茶	豚肉の玉子とじ 味噌汁(さつま芋・干しいたけ・油揚げ) マトドレッシングサラダ ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	マフィン 牛乳	豚肉 鶏卵 油揚げ 味噌 牛乳	米 さつま芋 グレープフルーツゼリーの素 無塩バター 砂糖 薄力粉 じゃが芋	人参 玉ねぎ 焼きのり 干しいたけ 昆布 キャベツ 切干大根	水 万能つゆ トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー 塩				
8	水	蒸しさつま芋 麦茶	焼きそば 中華スープ(人参・しめじ・わかめ) 中華ドレッシング和え オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり	豚肉	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 米 さつま芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり しめじ わかめ 白菜 チンゲン菜 コーン オレンジ ゆかり	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 殺物酢 麦茶				
9	木	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(えのき・小切麩・小松菜) たらこのコンソメスープ 焼き ブロッコリーの和え物 パナナ 麦茶	フライドポテト 牛乳	味噌 たら 牛乳	米 小切麩 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油 砂糖	干しいたけ えのき 小松菜 昆布 コーン パセリ ブロッコリー もやし 人参 パナナ	水 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶				
10	金	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 すまし汁(キャベツ・干しいたけ・わかめ) こいちほりミートローフ マロニエサラダ オレンジ 麦茶	マーブル米粉蒸しパン 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 米粉 砂糖 油 さつま芋	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 玉ねぎ きゅうり 人参 オレンジ	水 塩 こいちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 ベーキングパウダー ココア				
11	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・なめこ・高野豆腐) 鶏肉のケチャップ炒め かぼちゃの煮物 チーズ 麦茶	さつま芋スティック 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 無塩バター ごま ウエハース	干しいたけ キャベツ なめこ 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜	水 トマトケチャップ 中濃ソース 料理酒 こいちしょうゆ みりん				
13	月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(ほうれん草・人参・切り干し) 幼児:いわしの煮つけ 乳児:かれの煮つけ さつま芋サラダ グレープフルーツ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌 いわしの煮つけ 鶏卵 牛乳 煮干し かれい	米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ ほうれん草 人参 切干大根 昆布 レーズン グレープフルーツ	水 塩 麦茶 ベーキングパウダー 万能つゆ				
14	火	人参煮 麦茶	丸パン コンソメスープ(南瓜・エリンギ) スパニッシュオムレツ キャベツの人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	鶏卵 ふりかけかつお	丸パン じゃが芋 米 砂糖	南瓜 エリンギ パセリ 玉ねぎ ポッコリ トマト キャベツ きゅうり コーン オレンジ 人参	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人參ドレッシング 麦茶				
15	水	蒸しじゃが芋 麦茶	雑穀ご飯 幼児:ドライカレー 乳児:豚そぼろと野菜のケチャップ煮 乳児 コンソメスープ(玉ねぎ・人参) 白菜の塩こしょうドレッシングサラダ バイナップル 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	豚肉 牛乳	米 もちきび 黒米 油 ごま油 砂糖 せんべい じゃが芋	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり パイナップル ぶどうジュース アガー パセリ	水 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ 殺物酢 麦茶 塩 チキンスープの素				
16	木	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(えのき・チンゲン菜・高野豆腐) 幼児:豚肉の生姜炒め 乳児:豚肉の野菜の炒めもの ブロッコリーのお浸し グレープフルーツ 麦茶	クッキー 牛乳	高野豆腐 味噌 豚肉 かつお節 鶏卵 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 無塩バター さつま芋	干しいたけ えのき チンゲン菜 昆布 玉ねぎ しょうが ブロッコリー もやし 人参 グレープフルーツ	水 料理酒 万能つゆ こいちしょうゆ 麦茶				
17	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 すまし汁(白菜・小切麩・小松菜) 【給食の鉄人】厚揚げとしらすの和風チーズ 焼き 幼児:ごぼうのきんぴら 乳児:じゃが芋のきんぴら パナナ 麦茶	野菜パン 牛乳	厚揚げ しらす 味噌 チーズ さつま揚げ 牛乳	米 小切麩 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま 野菜パン じゃが芋	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 パプリカ 万能ねぎ 焼きのり ごぼう しらたき 人参 さやいんげん パナナ 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶				
18	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・しめじ・ほうれん草) 鶏肉と野菜の旨煮 もやしのサラダ カップヨーグルト 麦茶	おかおにぎり 麦茶 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ ヨーグルト かつお節 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 ウエハース	干しいたけ キャベツ しめじ ほうれん草 昆布 大根 人参 もやし コーン	水 塩 料理酒 こいちしょうゆ チキンスープの素 殺物酢 麦茶				
20	月	小魚 麦茶	【小満】わかめご飯 味噌汁(切り干し・人参・万能ねぎ) たらこの竜田揚げ 鶏ささみと野菜のごま和え グレープフルーツ 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 たら 鶏肉 牛乳 スキムミルク 煮干し	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 さつま芋 無塩バター	わかめ 小松菜 干しいたけ 切干大根 人参 万能ねぎ 昆布 にんにく しょうが 白菜 きゅうり グレープフルーツ	水 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶				
21	火	大根煮 麦茶	タコライス コンソメスープ(じゃが芋・コーン) 小松菜とツナのソテー パナナ 麦茶	いちごプリン せんべい 麦茶	豚肉 チーズ かつおフレーク 牛乳	米 油 じゃが芋 いちごプリンの素 せんべい 砂糖	にんにく キャベツ トマト コーン パセリ 小松菜 玉ねぎ 人参 パナナ 大根	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ カレールウ チキンスープの素 塩 麦茶				
22	水	人参煮 麦茶	ちゃんぽん風うどん チンゲン菜の和え物 メロン 麦茶	コーンバターご飯 牛乳	豚肉 焼き竹輪 牛乳	うどん ごま油 砂糖 米 無塩バター	人参 玉ねぎ キャベツ 昆布 干しいたけ チンゲン菜 もやし メロン コーン パセリ	水 こいちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶				
23	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	麦ご飯 幼児:根菜汁(ごぼう・大根・人参・里芋・長ねぎ) 乳児:根菜汁(大根・人参・里芋・長ねぎ) かれの味噌焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	マフィン 牛乳	かれい 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 押し麦 ごま油 里芋 砂糖 無塩バター 薄力粉	ごぼう 大根 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 白菜 ほうれん草 オレンジ 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー				
24	金	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・しめじ・万能ねぎ) 親子煮 はりはり漬け バイナップル 麦茶	シュガートースト 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖 さつま芋	干しいたけ 南瓜 しめじ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリーンピース 切干大根 小松菜 バイナップル	水 料理酒 万能つゆ 殺物酢 こいちしょうゆ 麦茶				
25	土	ウエハース 麦茶	幼児:マーボー豆腐丼 乳児:豆腐のそぼろ 煮丼 春雨スープ(春雨・干しいたけ・チンゲン菜) ポテトサラダ チーズ 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 味噌 チーズ しらす	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ウエハース	長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ チンゲン菜 人参 きゅうり	水 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶				
27	月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・長ねぎ・わかめ) 幼児:さばの塩焼き 乳児:たらこの照り焼き さつま芋の鶏そぼろ煮 グレープフルーツ 麦茶	お好み焼き 牛乳	味噌 さば 鶏肉 豚肉 かつお節 牛乳 煮干し たら	米 さつま芋 片栗粉 油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 大根 長ねぎ わかめ 昆布 人参 グリーンピース グレープフルーツ キャベツ 青のり	水 塩 料理酒 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー 中濃ソース みりん こいちしょうゆ				
28	火	人参煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(人参・しめじ・小松菜) 鶏肉のトマトソースがけ 野菜ソテー ジョア 麦茶	ココアクッキー 牛乳	鶏肉 ジョア 鶏卵 牛乳	米 薄力粉 油 砂糖 無塩バター	人参 しめじ 小松菜 玉ねぎ ダイズ トマト フロッキー キャベツ パプリカ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 ココア				
29	水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・なめこ・にら) 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草としらすの梅和え パナナ 麦茶	五平餅 麦茶	味噌 豚肉 焼き豆腐 しらす	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 ごま	干しいたけ なめこ にら 昆布 白菜 しらす グリーンピース ほうれん草 大根 ねぎらめ パナナ	水 万能つゆ 麦茶 みりん こいちしょうゆ				
30	木	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 ベーコンと野菜のスープ(人参・玉ねぎ・セロリ) リバーコン 鶏肉の唐揚げ やみつきキャベツ バイナップル 麦茶	レーズン米粉蒸しパン 牛乳	ベーコン 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 ごま ごま油 米粉 砂糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ セロリ しょうが キャベツ きゅうり 焼きのり バイナップル レーズン	水 チキンスープの素 塩 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー				
31	金	蒸しさつま芋 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁(厚揚げ・大根・えのき) かぼちゃ入り玉子焼き 甘酢和え オレンジ 麦茶	ジャムヨーグルト せんべい 麦茶	ふりかけかつお 厚揚げ 味噌 鶏肉 鶏卵 ヨーグルト スキムミルク	米 油 砂糖 せんべい さつま芋	干しいたけ 大根 えのき 昆布 玉ねぎ 南瓜 白菜 人参 きゅうり オレンジ りんごジュース	水 こいちしょうゆ 塩 殺物酢 麦茶				

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	566	19.8	15.7	270	1.6
児 平均量	572	21.2	17	261	1.5
乳 目標量	462	16.2	12.8	225	1.5
児 平均量	468	17.5	13.1	238	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

発行:株式会社ミールケア