

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	その他
6 ・ 20	麦ごはん(未満児用) ローストチキン にんじんのグラッセ 中華スープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク 黒糖ゼリー クラッカー(15g)	牛乳・アロセチス・鶏もも・ロースム・鶏卵・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉	精白米・押麦・植物油・バター・黒砂糖・三温糖・クッキー	にんじん・たまねぎ・ゆでたけのこ・こまつな	食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・鳥がらだし
7 ・ 21	チャンボン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 オレンジ(75g) クッキー(15g)	牛乳・豚肉・あさり水煮 缶・かまぼこ・加糖ヨーグルト	せんべい・中華めん・ごま油・クッキー	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・レソジ	食塩・ガーリックパウダー・濃口しょうゆ・清酒・中華スープの素・鳥がらだし
9 ・ 23	麦ごはん(未満児用) カレー煮 にんじんのコールスロー風	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク みそ万十	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・豆乳	精白米・麦・じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・小麦粉・三温糖・甘納豆(あずき)	パナ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ホロホロ缶・黄ピーマン	食塩・カレー粉・トマトケチャップ・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食酢・ペーキングパウダー・米みそ
10 ・ 24	麦ごはん(未満児用) 豚肉と春野菜の赤みそ炒め 清汁(豆腐)	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク レーズンスコーン	牛乳・豚肉・木綿豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・ホットケーキミックス・無塩バター	りんご・ゆでたけのこ・たまねぎ・しめじ・グリーンアスパラガス・にんじん・にんにく・しょうが・えのきたけ・干しぶどう	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・かつお昆布だし・食塩
11 ・ 25	ロールパン(未満児用) チキンクリームシチュー 切干し大根のみそマヨネーズ和え	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク フルーツ豆乳かん	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・豆乳・粉寒天	ウエハース・ロールパン・じゃがいも・植物油・マーガリン・小麦粉・マヨネーズ・すりごま・三温糖	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・切干だいこん・きゅうり・トマト・パナ・パイナップル缶・みかん缶	鳥がらだし・ローレ・食塩・煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・米みそ
12 ・ 26	麦ごはん(未満児用) いろいろ野菜と魚のオープン焼き 青菜のスープ	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 豆乳 ベジタックッキー	牛乳・白身魚・粉チーズ・豚肉・調整豆乳・鶏卵	精白米・麦・オリーブ油・じゃがいも・小麦粉・三温糖・バター	レソジ・しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト・エリンギ・グリーンアスパラガス・こまつな・にんじん	食塩・白ワイン・鳥がらだし・濃口しょうゆ・ペーキングパウダー
13 ・ 27	麦ごはん(未満児用) みそ汁(未満児用) うま煮 レモン酢和え(しらす干し)	牛乳(未満児) メロン60g(未満児) 牛乳 ツナごはん(おやつ)	牛乳・鶏肉・厚揚げ・しらす干し・まぐろ油漬缶	精白米・麦・じゃがいも・植物油・三温糖・押麦	トマト・かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ・糸こんにゃく・にんじん・さやいんげん・きゅうり・みかん缶・レモン(汁使用)	煮干しだし・米みそ・麦みそ・みりん・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・食酢・食塩・清酒
14 ・ 28	親子うどん バナナ(75g)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・鶏肉・鶏卵・かまぼこ	干しうどん・植物油・カステラ	初イモ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・パナ	煮干し昆布だし・食塩・みりん・濃口しょうゆ
16 ・ 30	ぶどうパン(未満児用) 魚のトマトソース焼き キャベツとベーコンのスープ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク オレンジゼリー ビスケット	牛乳・魚・ベーコン・脱脂粉乳・粉寒天	ぶどうパン・植物油・三温糖・ビスケット	パナ・しょうが・たまねぎ・トマト缶・キャベツ・にんじん・パセリ・みかんジュース・みかん缶	食塩・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・鳥がらだし
17 ・ 31	麦ごはん(未満児用) 清汁(未満児用) 高野豆腐の八目煮 わかめのごま酢和え	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク パイナップルケーキ	牛乳・かまぼこ・鶏肉・鶏卵・高野豆腐・かつわかめ・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・三温糖・すりごま・ごま油・小麦粉・マーガリン	もも缶・青ねぎ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・冷凍グリーンピース・えのきたけ・きゅうり・パイナップル缶	かつお昆布だし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・かつおだし・食塩(塩もみ用)・食酢・ペーキングパウダー
2 ・ 18	ピースごはん(未満児用) 魚の新緑揚げ トマト(32g) 季節の具たくさんみそ汁	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 ナポリタン(おやつ)	牛乳・白身魚・鶏卵・厚揚げ・調整豆乳・ベーコン	ウエハース・精白米・麦・小麦粉・揚げ油・スパゲティ・植物油	グリーンピース・パセリ・トマト・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン	食塩・清酒・白ワイン・煮干しだし・米みそ・麦みそ・コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース
19 ・ 木	麦ごはん(未満児用) 豆腐のハンバーグ サラダ菜(7g) ポテトミルクスープ	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク そらまめ せんべい	牛乳・牛ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・麦・パン粉・ごま油・植物油・じゃがいも・片栗粉・せんべい	みかん缶・たまねぎ・パナ・にんじん・パセリ・そらまめ	ナツメ・米みそ・鳥がらだし・食塩

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール活性当量:RAE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	510	21.2	15.5	290	2.4	214	0.30	0.51	26	3.6	1.9
保育所(園)における給食栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.3	190	0.25	0.30	20	-	1.9未満

2022年

5月 給食献立表

3歳以上児

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	その他
6 ・ 金 20	ローストチキン にんじんのグラッセ 中華スープ	スキムミルク 黒糖ゼリー クラッカー(15g)	鶏もも・ロースハム・鶏卵・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉	植物油・バター・黒砂糖・三温糖・クラッカー	にんじん・たまねぎ・ゆでたけのこ・こまつな	食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・鳥がらだし
7 ・ 土 21	チャンボン ヨーグルト(固形)	牛乳 オレンジ(75g) クッキー(15g)	豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ・加糖ヨーグルト・牛乳	中華めん・ごま油・クッキー	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・れんこん	食塩・ガーリックパウダー・濃口しょうゆ・清酒・中華スープの素・鳥がらだし
9 ・ 月 23	カレー煮 にんじんのコールスロー風	スキムミルク みそ万十	牛肉・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・豆乳	じゃがいも・植物油・カルルウ・三温糖・小麦粉・三温糖・甘納豆(あずき)	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ホールコン缶・黄ピーマン	食塩・カレー粉・トマトケチャップ・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食酢・ベーキングパウダー・米みそ
10 ・ 火 24	豚肉と春野菜の赤みそ炒め 清汁(豆腐)	スキムミルク レーズンスコーン	豚肉・木綿豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵・牛乳	植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・ホットケーキミックス・無塩バター	ゆでたけのこ・たまねぎ・しめじ・グリーンアスパラガス・にんじん・にんにく・しょうが・えのきたけ・干しぶどう	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・かつお昆布だし・食塩
11 ・ 水 25	チキンクリームシチュー 切干し大根のみそマヨネーズ和え	スキムミルク フルーツ豆乳かん ウエハース	鶏肉・脱脂粉乳・豆乳・粉寒天	じゃがいも・植物油・マーガリン・小麦粉・マヨネーズ・すりごま・三温糖・ウエハース	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・切干だいこん・きゅうり・トマト・パナ・パン・アップル缶・みかん缶	鳥がらだし・ローリエ・食塩・煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・米みそ
12 ・ 木 26	いろいろ野菜と魚の和え 焼きたけのこ 青菜のスープ	豆乳 ベジタクッキー	白身魚・粉チーズ・豚肉・調整豆乳・鶏卵	オリーブ油・じゃがいも・小麦粉・三温糖・バター	しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト・コンニャク・グリーンアスパラガス・こまつな・にんじん	食塩・白ワイン・鳥がらだし・濃口しょうゆ・ベーキングパウダー
13 ・ 金 27	うま煮 レモン酢和え(しらす干し)	牛乳 ツナごはん(おやつ)	鶏肉・厚揚げ・しらす干し・牛乳・まぐろ油漬缶	じゃがいも・植物油・三温糖・精白米・押麦	糸こんにゃく・にんじん・さやいんげん・きゅうり・みかん缶・レモン(汁使用)	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・食酢・食塩・清酒
14 ・ 土 28	親子うどん バナナ(75g)	牛乳 カステラ	鶏肉・鶏卵・かまぼこ・牛乳	干しうどん・植物油・カスター	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・バナナ	煮干し昆布だし・食塩・みりん・濃口しょうゆ
16 ・ 月 30	魚のトマトソース焼き キャベツとベーコンのスープ	スキムミルク オレンジゼリー ビスケット	魚・ベーコン・脱脂粉乳・粉寒天	植物油・三温糖・ビスケット	しょうが・たまねぎ・トマト缶・キャベツ・にんじん・パセリ・みかんジュース・みかん缶	食塩・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・鳥がらだし
17 ・ 火 31	高野豆腐の八目煮 わかめのごま酢和え	スキムミルク パイナップルケーキ	鶏肉・鶏卵・高野豆腐・カットわかめ・脱脂粉乳	植物油・三温糖・すりごま・ごま油・小麦粉・マーガリン	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・冷凍グリーンピース・えのきたけ・きゅうり・パン・アップル缶	清酒・かつおだし・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・食酢・ベーキングパウダー
2 ・ 月 18	魚の新緑揚げ トマト(32g) 季節の具だくさんみそ汁	豆乳 ナポリタン(おやつ)	白身魚・鶏卵・厚揚げ・調整豆乳・ベーコン	小麦粉・揚げ油・スパゲティ・植物油	パセリ・トマト・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン	食塩・白ワイン・煮干しだし・米みそ・麦みそ・コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース
19 ・ 木	豆腐のハンバーグ サラダ菜(7g) ポテトミルクスープ	スキムミルク そらまめ せんべい	牛ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳	パン粉・ごま油・植物油・じゃがいも・片栗粉・せんべい	たまねぎ・オリーブ・にんじん・パセリ・そらまめ	ナツメグ・米みそ・鳥がらだし・食塩

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール活性当量:RAE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	435	21.6	15.1	292	2.6	224	0.31	0.54	23	3.4	2.0
保育所(園)における給食栄養量の目標	575	19~29	13~19	260	2.5	215	0.32	0.36	22.5	3.6	2.1未満