

2024年 5月 給食献立表 幼児(3歳以上児)

日	曜日	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	水	大豆入りミートソース 春野菜のソテー 春雨スープ ヨーグルト	こぎつねおにぎり 牛乳	豚ひき肉・大豆・牛乳 チーズ・ヨーグルト 油揚げ	スパゲティ・油 砂糖・バター・米 はるさめ	玉ねぎ・人参・トマト缶・ケチャップ スナップえんどう・キャベツ・コーン 小松菜・しめじ・パセリ
2	木	麦ご飯 こいのぼりハンバーグ 春大根のおかか和え 花麩と豆腐の味噌汁 バナナ	きな粉ラスク 牛乳	豚ひき肉・かつお節 木綿豆腐・牛乳・みそ 煮干し	米・押麦・パン粉・油 じゃが芋・きな粉・麩	玉ねぎ・ケチャップ・人参 大根・小松菜・えのき・長ねぎ バナナ
7 ・ 21	火	和風チキンカレーライス 豆腐サラダ 大根の味噌汁	りんごゼリー アスバラビスケット 牛乳	鶏もも肉・木綿豆腐 みそ・牛乳・かつお節	米・油・じゃが芋・麩 小麦粉・砂糖・ごま油 アスバラビスケット	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ りんご・ケチャップ・キャベツ きゅうり・大根・わかめ・アガー りんごジュース
8 ・ 22	水	ご飯 肉団子の酢豚風 ひじきのミルク和え かぼちゃの味噌汁 オレンジ	きんぴらおにぎり 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐 スキムミルク・煮干し みそ・牛乳	米・片栗粉・油 砂糖・マヨネーズ ごま・ごま油	玉ねぎ・人参・しいたけ・ピーマン パプリカ・ケチャップ・ひじき 切干大根・コーン・かぼちゃ・小松菜 オレンジ・ごぼう
9 ・ 23	木	ご飯 鮭の塩こうじ焼き しらす海苔和え キャベツと油揚げの味噌汁 バナナ	パインケーキ 牛乳	さけ・しらす・油揚げ 煮干し・みそ・牛乳 豆乳	米・米こうじ・砂糖 小麦粉・油	もやし・ほうれん草・人参・刻みのり キャベツ・玉ねぎ・バナナ・パイン缶
10 ・ 24	金	ご飯 タンドリーチキン 味噌ポテト かぶとスナップえんどうのすまし汁 オレンジ	春野菜のマカロニパスタ 牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト かまぼこ・牛乳・ツナ 煮干し・みそ	米・じゃが芋・小麦粉 油・砂糖・マカロニ	玉ねぎ・ケチャップ・かぶ・小松菜 オレンジ・キャベツ・人参・にんにく スナップえんどう
11 ・ 25	土	やきとり丼 人参サラダ キャベツの味噌汁	五平餅 牛乳	鶏もも肉・煮干し みそ・牛乳	米・油・砂糖・油 ごま	生姜・長ねぎ・ピーマン・人参 きゅうり・レーズン・玉ねぎ キャベツ・えのき
13 ・ 27	月	ご飯 新じゃがと鶏のてり揚げ焼き ツナサラダ わかめと切干大根の味噌汁	生姜焼きトースト 牛乳	鶏もも肉・ツナ 煮干し・みそ・牛乳	米・じゃが芋・油 砂糖・食パン・ごま マヨネーズ	人参・キャベツ・きゅうり・コーン わかめ・切干大根・玉ねぎ・生姜
14 ・ 28	火	グリーンピースご飯 肉豆腐 もやしの彩り和え じゃが芋の味噌汁 バナナ	マカロニきな粉 牛乳	豚もも肉・みそ 木綿豆腐・牛乳 きな粉	米・しらたき・油 砂糖・ごま油・ごま じゃが芋・マカロニ	グリーンピース・ごぼう・玉ねぎ さやえんどう・もやし・ほうれん草 人参・コーン・長ねぎ・バナナ
15	水	ロールパン 鶏のマーマレード焼き ディップ野菜 豆乳コーンスープ オレンジ	しらすわかめおにぎり 牛乳	鶏もも肉・豆乳・牛乳 しらす	ロールパン・油・米 マヨネーズ・片栗粉 ごま	マーマレード・人参・ヤングコーン きゅうり・ケチャップ・コーン 玉ねぎ・ほうれん草・オレンジ わかめ・にんにく
16 ・ 30	木	麦ご飯 たけのこバーグ 三色酢の物 麩とわかめの味噌汁 そら豆	フライドポテト 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐 スキムミルク・煮干し みそ・牛乳	米・押麦・パン粉・油 砂糖・片栗粉・麩 じゃが芋	たけのこ・玉ねぎ・生姜・大根・人参 きゅうり・わかめ・えのき・そら豆
17 ・ 31	金	ご飯 かれいフライ 五目ひじき 小松菜と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	かれい・油揚げ・大豆 みそ・牛乳・豆乳 ヨーグルト・かつお節	米・小麦粉・パン粉 油・砂糖・しらたき	ケチャップ・ひじき・ごぼう・人参 小松菜・玉ねぎ・しめじ・オレンジ レーズン
18	土	豚汁うどん かぼちゃ煮 かりかりきゅうり	ひじきふりかけおにぎり 牛乳	豚もも肉・みそ ツナ・牛乳・かつお節	うどん・油・砂糖 ごま油・ごま・米	人参・ごぼう・大根・しめじ 長ねぎ・小松菜・かぼちゃ・きゅうり ひじき
20	月	キッズピビンバ 春雨とキャベツの中華和え 厚揚げとチンゲン菜の味噌汁	こぎつねおにぎり 炒りいりこ 牛乳	鶏ひき肉・厚揚げ 煮干し・みそ・牛乳 油揚げ	米・砂糖・片栗粉 ごま油・ごま・油 はるさめ	長ねぎ・もやし・人参・ほうれん草 にんにく・キャベツ・きゅうり チンゲン菜・玉ねぎ・生姜
29	水	大豆入りミートソース 春野菜のソテー 春雨スープ グレープフルーツ	しらすわかめおにぎり 鶏レバーの甘辛煮 牛乳	豚ひき肉・大豆・牛乳 チーズ・しらす レバー	スパゲティ・油・砂糖 バター・はるさめ 米・ごま	玉ねぎ・人参・トマト缶・ケチャップ スナップえんどう・キャベツ・コーン 小松菜・しめじ・グレープフルーツ わかめ・生姜・パセリ

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	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
525Kcal	21.1g	17.5g	218mg	2.2mg	270μg	0.35mg	0.36mg	27mg	1.7g

2024年 5月 給食献立表 乳児(3歳未満児)

日	曜日	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	水	大豆入りミートソース 春野菜のソテー 春雨スープ ヨーグルト	こぎつねおにぎり 牛乳	豚ひき肉・大豆・牛乳 チーズ・ヨーグルト 油揚げ	スパゲティ・油 砂糖・バター・米 はるさめ	玉ねぎ・人参・トマト缶・ケチャップ スナップえんどう・キャベツ・コーン 小松菜・しめじ・パセリ
2	木	麦ご飯 こいのぼりハンバーグ 春大根のおかか和え 花麩と豆腐の味噌汁 バナナ	きな粉ラスク 牛乳	豚ひき肉・かつお節 木綿豆腐・牛乳・みそ 煮干し	米・押麦・パン粉・油 じゃが芋・きな粉・麩	玉ねぎ・ケチャップ・人参 大根・小松菜・えのき・長ねぎ バナナ
7 ・ 21	火	和風チキンカレーライス 豆腐サラダ 大根の味噌汁	りんごゼリー アスバラビスケット 牛乳	鶏もも肉・木綿豆腐 みそ・牛乳・かつお節	米・油・じゃが芋・麩 小麦粉・砂糖・ごま油 アスバラビスケット	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ りんご・ケチャップ・キャベツ きゅうり・大根・わかめ・アガー りんごジュース
8 ・ 22	水	ご飯 肉団子の酢豚風 ひじきのミルク和え かぼちゃの味噌汁 オレンジ	きんぴらおにぎり 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐 スキムミルク・煮干し みそ・牛乳	米・片栗粉・油 砂糖・マヨネーズ ごま・ごま油	玉ねぎ・人参・しいたけ・ピーマン パプリカ・ケチャップ・ひじき 切干大根・コーン・かぼちゃ・小松菜 オレンジ・ごぼう
9 ・ 23	木	ご飯 鮭の塩こうじ焼き しらす海苔和え キャベツと油揚げの味噌汁 バナナ	パインケーキ 牛乳	さけ・しらす・油揚げ 煮干し・みそ・牛乳 豆乳	米・米こうじ・砂糖 小麦粉・油	もやし・ほうれん草・人参・刻みのり キャベツ・玉ねぎ・バナナ・パイン缶
10 ・ 24	金	ご飯 タンドリーチキン 味噌ポテト かぶとスナップえんどうのすまし汁 オレンジ	春野菜のマカロニパスタ 牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト かまぼこ・牛乳・ツナ 煮干し・みそ	米・じゃが芋・小麦粉 油・砂糖・マカロニ	玉ねぎ・ケチャップ・かぶ・小松菜 オレンジ・キャベツ・人参・にんにく スナップえんどう
11 ・ 25	土	やきとり丼 人参サラダ キャベツの味噌汁	五平餅 牛乳	鶏もも肉・煮干し みそ・牛乳	米・油・砂糖・油 ごま	生姜・長ねぎ・ピーマン・人参 きゅうり・レーズン・玉ねぎ キャベツ・えのき
13 ・ 27	月	ご飯 新じゃがと鶏のてり揚げ焼き ツナサラダ わかめと切干大根の味噌汁	生姜焼きトースト 牛乳	鶏もも肉・ツナ 煮干し・みそ・牛乳	米・じゃが芋・油 砂糖・食パン・ごま マヨネーズ	人参・キャベツ・きゅうり・コーン わかめ・切干大根・玉ねぎ・生姜
14 ・ 28	火	グリーンピースご飯 肉豆腐 もやしの彩り和え じゃが芋の味噌汁 バナナ	マカロニきな粉 牛乳	豚もも肉・みそ 木綿豆腐・牛乳 きな粉	米・しらたき・油 砂糖・ごま油・ごま じゃが芋・マカロニ	グリーンピース・ごぼう・玉ねぎ さやえんどう・もやし・ほうれん草 人参・コーン・長ねぎ・バナナ
15	水	ロールパン 鶏のマーマレード焼き ディップ野菜 豆乳コーンスープ オレンジ	しらすわかめおにぎり 牛乳	鶏もも肉・豆乳・牛乳 しらす	ロールパン・油・米 マヨネーズ・片栗粉 ごま	マーマレード・人参・ヤングコーン きゅうり・ケチャップ・コーン 玉ねぎ・ほうれん草・オレンジ わかめ・にんにく
16 ・ 30	木	麦ご飯 たけのこバーグ 三色酢の物 麩とわかめの味噌汁 そら豆	フライドポテト 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐 スキムミルク・煮干し みそ・牛乳	米・押麦・パン粉・油 砂糖・片栗粉・麩 じゃが芋	たけのこ・玉ねぎ・生姜・大根・人参 きゅうり・わかめ・えのき・そら豆
17 ・ 31	金	ご飯 かれいフライ 五目ひじき 小松菜と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	かれい・油揚げ・大豆 みそ・牛乳・豆乳 ヨーグルト・かつお節	米・小麦粉・パン粉 油・砂糖・しらたき	ケチャップ・ひじき・ごぼう・人参 小松菜・玉ねぎ・しめじ・オレンジ レーズン
18	土	豚汁うどん かぼちゃ煮 かりかりきゅうり	ひじきふりかけおにぎり 牛乳	豚もも肉・みそ ツナ・牛乳・かつお節	うどん・油・砂糖 ごま油・ごま・米	人参・ごぼう・大根・しめじ 長ねぎ・小松菜・かぼちゃ・きゅうり ひじき
20	月	キッズピビンバ 春雨とキャベツの中華和え 厚揚げとチンゲン菜の味噌汁	こぎつねおにぎり 炒りいりこ 牛乳	鶏ひき肉・厚揚げ 煮干し・みそ・牛乳 油揚げ	米・砂糖・片栗粉 ごま油・ごま・油 はるさめ	長ねぎ・もやし・人参・ほうれん草 にんにく・キャベツ・きゅうり チンゲン菜・玉ねぎ・生姜
29	水	大豆入りミートソース 春野菜のソテー 春雨スープ グレープフルーツ	しらすわかめおにぎり 鶏レバーの甘辛煮 牛乳	豚ひき肉・大豆・牛乳 チーズ・しらす レバー	スパゲティ・油・砂糖 バター・はるさめ 米・ごま	玉ねぎ・人参・トマト缶・ケチャップ スナップえんどう・キャベツ・コーン 小松菜・しめじ・グレープフルーツ わかめ・生姜・パセリ

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	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
481Kcal	19.3g	16.7g	252mg	1.8mg	239μg	0.31mg	0.39mg	22mg	1.5g