



5月 献立表



令和4年

大網木の花幼稚園

日 曜	献立名 昼食	kcal	あか	きいろ	みどり	その他
			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	
2月	【立夏・こどもの日】ゆかりご飯 すまし汁 ミートローフ アスパラとマカロニサラダ オレンジ 牛乳	500	豚ひき肉 牛乳	米 パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ゆかり 昆布 干しいたけ 大根 わかめ 玉ねぎ アスパラガス 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 トマトケチャップ 中濃ソース
6金	玄米入りご飯 ドライカレー キャベツのサラダ グレープフルーツ 麦茶	467	豚ひき肉 干しえび	米 玄米 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 コーン グレープフルーツ	水 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
9月	麦ご飯 コンソメスープ たらのフライ 春野菜のトマトドレッシングサラダ チーズ 麦茶	460	たら チーズ	米 押し麦 さつまい 薄力粉 パン粉 油 片栗粉	玉ねぎ 小松菜 キャベツ アスパラガス パプリカ コーン	チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース トマトドレッシング 麦茶 水
10火	スパゲティナポリタン コンソメスープ ブロッコリーのゆかり和え パイナップル 牛乳	458	ウインナー 牛乳	スパゲティ 油 砂糖	玉ねぎ ピーマン 南瓜 ほうれん草 パセリ ブロッコリー もやし 人参 ゆかり パイナップル	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ
11水	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 三色のり和え オレンジ 麦茶	460	味噌 油揚げ 高野豆腐 鶏肉	米 砂糖 油 ごま油	昆布 干しいたけ 大根 白菜 小松菜 人参 焼きのり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶
12木	丸パン コンソメスープ スパニッシュオムレツ キャベツとハムのマヨサラダ パナナ 牛乳	457	鶏卵 ロースハム 牛乳	丸パン じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	人参 エリンギ チンゲン菜 玉ねぎ トマト パセリ キャベツ コーン パナナ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ
17火	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソースがけ 三色ピクルス チーズ 麦茶	462	鶏肉 チーズ	米 薄力粉 油 砂糖 ごま油	南瓜 小松菜 パセリ 玉ねぎ ダイストマト 大根 人参 コーン	チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 水
18水	焼きそば 中華スープ ポテトサラダ パイナップル 牛乳	460	豚肉 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり わかめ しめじ チンゲン菜 きゅうり パイナップル	中濃ソース チキンスープの素 こいくちしょうゆ 水 塩
19木	ご飯 味噌汁 さばの漬け焼き こんにやくとごぼうの金平 パナナ 麦茶	458	味噌 高野豆腐 さば さつまい	米 ごま油 油 ごま	昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 しょうが ごぼう しらたき 人参 さやいんげん パナナ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶
20金	【小満】わかめご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 野菜のごま和え オレンジ 麦茶	461	味噌 木綿豆腐 鶏肉	米 片栗粉 油 ごま 砂糖	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 大根 なめこ しょうが 白菜 ほうれん草 アスパラガス オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
23月	タコライス コンソメスープ 小松菜とツナのソテー パイナップル 麦茶	463	豚ひき肉 チーズ ツナ	米 油	にんにく キャベツ トマト 南瓜 セロリー コーン 小松菜 玉 ねぎ 人参 パイナップル	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩
24火	ご飯 味噌けんちん汁 赤魚のみりん焼き 納豆和え パナナ 牛乳	459	味噌 木綿豆腐 赤魚 納豆 牛乳	米 里芋 ごま油 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ しょうが 白菜 ほうれん草 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん
25水	ご飯 ワンタンスープ マーボー豆腐 さつまいろサラダ オレンジ 麦茶	478	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌	米 ごま油 ワンタン 砂糖 片栗粉 さつまい ノンエッグマヨネーズ	人参 干しいたけ にんにく しょうが にんにく きゅうり レーズン オレンジ	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 水
26木	ご飯 ベーコンと野菜のスープ コロケ 人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ 牛乳	463	ベーコン 牛乳	米 コロケ 油 片栗粉	白菜 人参 ブロッコリー もやし コーン グレープフルーツ	チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 水
27金	ご飯 チキンカレー コーンフレークサラダ チーズ 麦茶	465	鶏肉 チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
30月	ご飯 味噌汁 親子焼き はりはり漬け パイナップル 麦茶	458	味噌 油揚げ 鶏卵 鶏肉	米 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 長ねぎ ひじき 切干大根 人参 小松菜 パイナップル	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 穀物酢 麦茶
31火	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき 大根のなめたけ和え パナナ 麦茶	466	味噌 木綿豆腐 鶏肉	米 さつまい 砂糖 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ ひじき 人参 万能ねぎ 大根 ほうれん草 なめ草 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

※赤字・青字はアレルギー対応食

赤字・代替食

青字・除去食

	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	410	14.3	11.8	100	1.1
児 平均量	458	17.7	14.6	146	1.2

☆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。