



5月 献立表



令和6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	
1 水	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき なめたけ和え パイナップル 牛乳	499	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 ジャガイモ 砂糖 片栗粉 油	干しいたけ 白菜 水菜 昆布 ひじき 人参 長ねぎ 大根 ぼうれん草 なめ豆 パイナップル	水 こいくちしょうゆ みりん 塩
2 木	【立夏 こどもの日】赤飯 すまし汁 和風ミートローフ マカロニサラダ オレンジ 牛乳	530	小豆 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 もち米 ごま 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	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 こいくちしょうゆ 万能つゆ
7 火	焼きそば 中華スープ 中華ドレッシング和え チーズ 牛乳	459	豚肉 チーズ 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり 長ねぎ わかめ 白菜 チンゲン菜 コーン	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢
8 水	ご飯 味噌汁 たらのコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーの和え物 パナナ 牛乳	459	味噌 たら 牛乳	米 小切粒 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ えのき豆 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
9 木	玄米入りご飯 チキンカレー 大根のサラダ オレンジ 牛乳	528	鶏肉 牛乳	米 玄米 ジャガイモ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 コーン オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 塩
14 火	ご飯 味噌汁 親子焼き はりはり漬け パイナップル 牛乳	483	油揚げ 味噌 鶏肉 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖	干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 切干大根 小松菜 パイナップル	水 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢
15 水	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き さつま芋サラダ チーズ 牛乳	480	味噌 赤魚 チーズ 牛乳	米 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 人参 しめじ ぼうれん草 昆布 しょうが レーズン	水 こいくちしょうゆ みりん 塩
16 木	【小満】わかめご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 白菜のごま和え パナナ 牛乳	528	味噌 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 ごま 砂糖	わかめご飯の素 干しいたけ 切干大根 人参 万能ねぎ 昆布 しょうが 白菜 きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒
17 金	ご飯 味噌汁 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃの煮物 パイナップル 牛乳	521	高野豆腐 味噌 豚肉 牛乳	米 油 砂糖	干しいたけ キャベツ なめこ 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 パイナップル	水 トマトケチャップ 中濃ソース 料理酒 こいくちしょうゆ みりん
20 月	タコライス コンソメスープ 小松菜とツナのソテー チーズ 牛乳	529	豚肉 チーズ かつおフレーク 牛乳	米 油 ジャガイモ	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	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
21 火	☆ 手作りお弁当の日 ☆					
22 水	麦ご飯 根菜汁 かれいの味噌焼き 納豆和え パナナ 牛乳	457	かれい 味噌 納豆 牛乳	米 押し麦 ごま油 里芋 砂糖	ごぼう 大根 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 キャベツ きゅうり パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒
23 木	ちゃんぽん風焼きうどん コンソメスープ チンゲン菜の和え物 オレンジ 牛乳	460	豚肉 焼き竹輪 牛乳	うどん 油 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 南瓜 しめじ パセリ チンゲン菜 もやし オレンジ	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 水
24 金	ご飯 ポークカレー トマトドレッシングサラダ パイナップル 牛乳	536	豚肉 牛乳	米 ジャガイモ 油	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり パイナップル	水 カレールウ トマトドレッシング
27 月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き さつま芋の鶏そぼろ煮 チーズ 牛乳	507	味噌 さば 鶏肉 チーズ 牛乳	米 さつま芋 片栗粉	干しいたけ 大根 長ねぎ わかめ 昆布 人参 グリンピース	水 塩 料理酒 万能つゆ
28 火	丸パン コンソメスープ スパニッシュオムレツ 人参ドレッシングサラダ オレンジ 牛乳	454	鶏肉 ベーコン 牛乳	丸パン ジャガイモ	南瓜 エリンギ パセリ 玉ねぎ ブロッコリー トマト 白菜 人参 きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング
29 水	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソースがけ 野菜ソテー パナナ 牛乳	473	鶏肉 牛乳	米 薄力粉 油 砂糖	しめじ コーン 小松菜 玉ねぎ ダイスタマト ブロッコリー キャベツ パプリカ パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ
30 木	ご飯 ベーコンと野菜のスープ コロケ やみつぎキャベツ パイナップル 牛乳	492	ベーコン 牛乳	米 コロケ 油 片栗粉 ごま ごま油	人参 玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり 焼きのり パイナップル	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース
31 金	ご飯 春雨スープ マーボー豆腐 ポテトサラダ オレンジ 牛乳	512	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 春雨 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ しょうが にんにく 人参 きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩

※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)
目標量	460	18.5	16.6	200	1.4
平均量	495	20.2	17.6	207	1.6