



5月 献立表



令和5年

認定こども園中央幼稚園

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 月	クラッカー 麦茶	玄米入りご飯 チキンカレー キャベツのサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	豆乳くずもち ウエハース 麦茶	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 豆乳 きな粉	クラッカー 米 玄米 じゃがいも 油 砂糖 いちごジャム 片栗粉 ウエハース	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 塩		
2 火	蒸しさとま芋 麦茶	【立夏・こどもの日】赤飯 すまし汁 ミートローフ マカロニサラダ オレンジ 麦茶	マーブル蒸しパン 麦茶	小豆 豚ひき肉	さとま芋 米 もち米 ごま パン粉 片栗粉 マカロニ エッグケア 薄力粉 砂糖	干しいたけ 大根 わかめ 昆布 玉ねぎ きゅうり 人参 オレンジ	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース ベーキングパウダー ココア		
6 土	バナナ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 三色のり和え チーズ 麦茶	せんべい 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉 チーズ	米 砂糖 せんべい	バナナ 干しいたけ 白菜 人参 昆布 にんにくしょうが 大根 チンゲン菜 焼きのり	麦茶 水 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん 万能つゆ		
8 月	ビスケット 麦茶	麦ご飯 味噌汁 たらのこマンマポネーズ 焼き トマトドレッシングサラダ ヨーグルト 麦茶	バナナ蒸しパン 麦茶	味噌 たら ヨーグルト スキムミルク	マンナビスケット 米 押し麦 さつま芋 エッグケア 砂糖 薄力粉	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 コーン ハセリ 小松菜 キャベツ 人参 バナナ	麦茶 水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー		
9 火	人参煮 麦茶	ツナと野菜の和風丼 味噌汁 プロコローのゆかり和え パインヨーグルト 麦茶	ショートブレッド 麦茶	ツナ 油揚げ 味噌 ヨーグルト スキムミルク	砂糖 米 油 片栗粉 じゃがいも 薄力粉 無塩バター	人参 白菜 干しいたけ グリーンピース 万能ねぎ 昆布 プロコロー もやし 砂り パイン缶	水 麦茶 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩		
10 水	蒸しさとま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のうま味焼き 大根のマヨサラダ バナナヨーグルト 麦茶	キャロットオレンジゼリー ウエハース 麦茶	味噌 鶏肉 かつお節 ヨーグルト スキムミルク	さとま芋 米 小切替 砂糖 片栗粉 油 薄力粉 エッグケア 砂糖 ウエハース	干しいたけ えのき茸 ほうれん草 昆布 焼きのり 大根 きゅうり コーン バナナ 人参 オレンジジュース アガー	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩		
11 木	せんべい 麦茶	ご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め 春野菜のサラダ オレンジ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	豚肉	せんべい 米 油 砂糖 いちごジャム クラッカー	人参 しめじ チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ アスパラガス パプリカ オレンジ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ 穀物酢		
12 金	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき 白菜のなめたけ和え りんごジャムヨーグルト 麦茶	マーマレードパンケーキ 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	ボン菓子 米 さつま芋 砂糖 片栗粉 油 薄力粉 マーマレード	干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 ひじき 人参 万能ねぎ 白菜 きゅうり なめ茸 りんごソース	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん 塩 ベーキングパウダー		
13 土	大根煮 麦茶	味噌豚丼 すまし汁 ほうれん草の煮浸し ジャムヨーグルト 麦茶	ビスケット 麦茶	豚肉 味噌 油揚げ ヨーグルト スキムミルク	砂糖 米 油 いちごジャム マンナビスケット	大根 玉ねぎ 人参 しょうが 干しいたけ わかめ チンゲン菜 昆布 ほうれん草 キャベツ	こいくちしょうゆ 水 麦茶 みりん 料理酒 塩		
15 月	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 さわらのみりん焼き 高野豆腐とひき肉の煮物 マーマレードジャムヨーグルト 麦茶	餃子の皮ピザ 麦茶	味噌 さわら 高野豆腐 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク ウィナー チーズ	ウエハース 米 砂糖 片栗粉 マーマレード ぎょうざの皮	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 しょうが 人参 ほうれん草 玉ねぎ ピーマン	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ トマトケチャップ		
16 火	人参煮 麦茶	焼きそば 中華スープ 中華ドレッシング和え ヨーグルト 麦茶	塩昆布ご飯 小魚 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 煮干し	砂糖 蒸し中華麺 油 ごま油 米	人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 青のり もやし しめじ わかめ 大根 チンゲン菜 コーン 塩昆布	水 麦茶 中濃ソース チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢		
17 水	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの漬け焼き ごぼうのきんぴら チーズ 麦茶	スイートポテト 麦茶	高野豆腐 味噌 さば さとま揚げ チーズ 牛乳 スキムミルク	マンナビスケット 米 ごま油 油 ごま さつま芋 砂糖 無塩バター	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 しょうが ごぼう しらたき 人参 さやいんげん	麦茶 水 料理酒 こいくちしょうゆ 万能つゆ		
18 木	蒸しじゃが芋 麦茶	雑穀ご飯 ドライカレー フレンチサラダ バナナヨーグルト 麦茶	プリン ウエハース 麦茶	豚ひき肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳 クリーム	じゃがいも 米 もちぎ 黒米 油 砂糖 プリンの素 ウエハース	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ	塩 麦茶 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		
19 金	クラッカー 麦茶	【小満】わかめご飯 味噌汁 アスパラと干しいたけのかき揚げ 鶏ささみと野菜のごま和え メロン 麦茶	ジャムサンド 麦茶	味噌 干しいたけ 鶏肉	クラッカー 米 薄力粉 油 ごま 砂糖 食パン	わかめご飯の素 干しいたけ 切干大根 なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ アスパラガス 人参 青のり 白菜 ほうれん草 メロン りんごソース	麦茶 水 こいくちしょうゆ		
20 土	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 もやしサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	ボン菓子 麦茶	チーズ 味噌 厚揚げ 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖 油 いちごジャム ボン菓子	干しいたけ しめじ チンゲン菜 昆布 大根 人参 もやし きゅうり	麦茶 水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢		
22 月	ボン菓子 麦茶	ご飯 けんちん汁 赤魚の味噌焼き 納豆和え バナナヨーグルト 麦茶	クッキー 麦茶	木綿豆腐 赤魚 味噌 納豆 ヨーグルト スキムミルク	ボン菓子 米 ごま油 里芋 砂糖 薄力粉 油	ごぼう 大根 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 しょうが 白菜 ほうれん草 バナナ	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 ベーキングパウダー		
23 火	せんべい 麦茶	タコライス コンソメスープ 小松菜とツナのソテー ジョア 麦茶	キャベツたっぷりお好み 焼き 麦茶	豚ひき肉 チーズ ツナ ショア 豚肉 かつお節	せんべい 米 油 さつま芋 薄力粉 エッグケア	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 青のり	麦茶 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 ベーキングパウダー		
24 水	蒸しさとま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ プロコローの和風マヨ和え チーズ 麦茶	ごまちんすこう 麦茶	味噌 鶏肉 チーズ	さとま芋 米 小切替 砂糖 片栗粉 エッグケア 薄力粉 ごま 油	干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 ピーマン プロコロー もやし きゅうり	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー		
25 木	クラッカー 麦茶	丸パン ベーコンと野菜のスープ コロケ 人參ドレッシングサラダ パイナップル 麦茶	マッシュマロサンドクラッ カー 麦茶	ベーコン	クラッカー 丸パン コロッケ 油 片栗粉 マッシュマロ	人参 セロリー 白菜 キャベツ わかめ コーン ハイナッブル	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人參ドレッシング		
26 金	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め はりはり漬け マーマレードジャムヨーグルト 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	味噌 豚肉 ヨーグルト スキムミルク きな粉	マンナビスケット 米 コーンフレーク 油 砂糖 マーマレード マカロニ	干しいたけ しめじ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ しょうが 切干大根 人参 小松菜	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩		
27 土	人参煮 麦茶	ちゃんぽん風うどん チンゲン菜の小えび和え ヨーグルト 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 さつま揚げ 干しいたけ ヨーグルト スキムミルク	砂糖 うどん ごま油 せんべい	人参 玉ねぎ 白菜 昆布 干しいたけ チンゲン菜 もやし	水 麦茶 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒		
29 月	小魚 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き ポテトサラダ ブチケーキ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	煮干し 鶏肉 鶏卵 クリーム	米 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも エッグケア 無塩バター 砂糖 ウエハース	白菜 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが きゅうり ぶどうジュース アガー	麦茶 水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ ベーキングパウダー		
30 火	ウエハース 麦茶	マーボー豆腐丼 春雨スープ さとま芋サラダ パインヨーグルト 麦茶	麩のラスク 麦茶	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	ウエハース 米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 さとま芋 エッグケア 小切替 無塩バター グラニュー糖	長ねぎ しょうが にんにく 人参 にら きゅうり レーズン パイン缶	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩		
31 水	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のコンフレック焼き 野菜ソテー りんごジャムヨーグルト 麦茶	フルーツパン 麦茶	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	砂糖 米 エッグケア コーンフレーク 油 フルーツパン	大根 人参 しめじ 小松菜 プロコロー キャベツ パプリカ りんごソース	こいくちしょうゆ 水 麦茶 チキンスープの素 塩 料理酒		

☆ 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)
乳 目標準	462	16.2	13.3	225	1.5
乳 平均量	452	16.4	13.2	245	1.3
幼 目標準	566	19.8	16.4	270	1.6
幼 平均量	536	19.7	16	261	1.5

☆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。