



5月のメニュー



令和5年5月
認定こども園あおがき



和み給食の日



鉄分補給献立



旬の味献立



カミカミ献立



地産地消の日



煮干しふりかけ



誕生会



まめまめ献立



コッコソ献立

日付	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1月	赤飯 ひじき入り厚焼き玉子 切干し大根のサラダ みそ汁 オレンジ	米、さつまいも、○ほりんこ 砂糖、片栗粉、油	○牛乳、卵、えび、みそ かにかまぼこ、あずき ごま	オレンジ、たまねぎ、にんじん きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん 生わかめ、ひじき ◎バナナ、みかん缶	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ ほりんこ	544.5(483.1) 20.0(17.0) 16.9(14.7) 2.3(1.7)
2火	高野豆腐のそぼろあんかけ きゅうりの梅肉おかつ和え さつま芋の天ぷら バナナ	米、さつまいも、○食パン 小麦粉、○油、油、砂糖、 片栗粉、三温糖、◎米 ○砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、ちくわ 高野豆腐、卵、○きな粉 かつお節	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん ピーマン、うめ干し	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ きなこパンの かりんとう	617.3(588.6) 21.2(19.1) 21.2(18.6) 1.7(1.4)
6土	家族ふれあいの日	パン	牛乳	バナナ			
8月	カレーライス 大豆サラダ トマト オレンジ	米、じゃがいも、カレールウ 片栗粉、三温糖、○白い風船 ノンエッグマヨネーズ、油	○牛乳、牛肉、水煮大豆 ハム、ちりめん	たまねぎ、トマト、オレンジ、にんじん きゅうり、キャベツ、レタス、みかん缶 コーン、グリーンピース、生わかめ ケチャップ、◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ 白い風船	531.8(479.9) 16.8(14.7) 16.9(14.7) 1.8(1.5)
9火	かじきのケチャップ煮 キャベツとウインナーの蒸し煮 ブロッコリー バナナ	米、油、○マーガリン ○グラニュー糖、小麦粉 ◎米、○焼き豆腐、砂糖	○牛乳、かじき ウインナー	キャベツ、コーン缶、ブロッコリー たまねぎ、ケチャップ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 心のシナモン シュガー	609.8(558.9) 21.6(18.4) 27.3(22.0) 1.7(1.2)
10水	厚揚げハンバーグ 青菜とじゃこの炒め物 きゅうりの浅漬け りんご	米、片栗粉、三温糖、パン粉 砂糖、ごま油、◎米	○ヨーグルト、厚揚げ 豚ひき肉、牛ひき肉、卵 ちりめん、鶏レバー	りんご、ごまつな、きゅうり、だいこん チンゲンサイ、にんじん、いんげん ピーマン、ねぎ	牛乳 おにぎり	ヨーグルト	415.6(419.4) 15.9(14.6) 9.2(7.5) 0.6(0.5)
11木	鮭とほうれん草のキッシュ 新じゃが芋の煮物 人参グラッセ オレンジ	じゃがいも、米、オリーブ油 ○ホットケーキ粉、しらたき しゅうまいの皮、砂糖 ○黒砂糖、○マーガリン、油	○牛乳、卵、牛肉、さげ 牛乳、とろけるチーズ ○アーモンドスライス	にんじん、たまねぎ、オレンジ ほうれん草、グリーンピース ○干ししぶどう、◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ 黒糖アーモンド 蒸しパン	652.8(582.0) 24.7(21.6) 22.4(19.2) 1.4(1.2)
12金	ピビンバ 春雨スープ トマト バナナ	米、○源氏パイ、はるさめ ごま油、砂糖、◎米	○牛乳、牛ひき肉 ベーコン、ごま	バナナ、トマト、にんじん ほうれん草、たまねぎ、もやし チンゲンサイ、キムチ、干ししいたけ にんにく、しょうが	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 源氏パイ	604.5(593.0) 18.2(16.7) 26.1(23.2) 1.5(1.2)
13土	家族ふれあいの日	パン	牛乳	バナナ			
15月	豆腐のピカタ 三色サラダ きゅうりちく オレンジ	米、油、小麦粉	○牛乳、木綿豆腐、卵 ちくわ、○ウエハース 鶏ひき肉、粉チーズ	ブロッコリー、オレンジ、にんじん たまねぎ、きゅうり、コーン缶 ピーマン、◎バナナ、みかん缶	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ ウエハース	534.0(469.1) 22.4(18.4) 20.2(16.3) 1.2(0.9)
16火	白身魚のふわふわ焼き もずくと大豆のかき揚げ 人参の甘煮 バナナ	米、ながいも、てんぷら粉 ○ホットケーキ粉 砂糖、油、◎米 ○ノンエッグマヨネーズ	○牛乳、たら、水煮大豆 しらす干し、○卵 ○ウインナー、卵	にんじん、バナナ、もずく、たまねぎ みつば、しょうが	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ マヨネーズ カップパン	616.6(592.3) 28.6(24.4) 16.1(14.4) 2.0(1.6)
17水	ちくわピザ キャベツのツナサラ さつま芋の甘煮 りんご	米、さつまいも ○ハッピーターン、油、砂糖 三温糖、◎米	○牛乳、ちくわ、豚ひき肉 とろけるチーズ、ツナ	キャベツ、たまねぎ、にんじん ケチャップ、干ししぶどう、ピーマン	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ハッピーターン	589.6(547.7) 20.4(17.9) 18.4(15.1) 2.1(1.6)
18木	さばのカレー煮 ほうれん草のあずきサラダ こんにゃくの土佐煮 オレンジ	米、系こんにゃく ○フランスパン○砂糖 ○マーガリン、カレールウ ノンエッグマヨネーズ	○牛乳、さば、ベーコン ○すりごま、あずき かつお節	ほうれん草、オレンジ、ごぼう しめじ、えのきたけ、コーン缶 ◎バナナ、みかん缶	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ ゼサミトースト	578.0(524.7) 22.2(19.1) 23.3(20.2) 1.4(1.1)
19金	筑前煮 ほうれん草と人参の胡麻あえ 豆腐のみそ汁 バナナ	米、○ビスコ、さといも 糸こんにゃく、三温糖、砂糖 ごま油、◎米	○牛乳、木綿豆腐 鶏もも肉、みそ、ちくわ ごま、油揚げ	ほうれん草、バナナ、だいこん にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ だけのこ、いんげん、生わかめ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ビスコ	563.0(556.5) 19.7(17.8) 17.9(15.9) 1.7(1.3)
20土	家族ふれあいの日	パン	牛乳	バナナ			
22月	ぎせい豆腐 りんごのサラダ ごぼうの甘煮 オレンジ	米、じゃがいも、三温糖	○牛乳、木綿豆腐 ○ペビーチーズ 鶏ひき肉、卵	りんご、キャベツ、オレンジ たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ 干ししぶどう、パセリ粉、◎バナナ みかん缶	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ ペビーチーズ	523.6(483.9) 22.7(20.5) 18.9(17.2) 1.2(1.2)
23火	ジャンバラヤ マセドアンサラダ スティックきゅうり バナナ	米、じゃがいも、○三温糖 ○ホットケーキ粉 ノンエッグマヨネーズ ○マーガリン、◎米	○牛乳、水煮大豆、○卵 豚ひき肉、牛ひき肉、ハム ○ねりごま、○ごま、卵	バナナ、きゅうり、にんじん ケチャップ、たまねぎ、トマト ピーマン、干ししぶどう、カレー粉	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ダブル白ごま のカップケーキ	529.6(535.2) 17.5(16.7) 17.5(16.1) 1.1(1.0)
24水	煮干しふりかけ 豚肉の香味焼き 春雨の酢の物 ブロッコリー りんご	米、○小麦粉、はるさめ 砂糖、○三温糖、○ごま油 ごま油、◎米	○牛乳、豚肉、卵、○卵 かにかまぼこ、○干しえび ごま、かつお節、いりこ	りんご、ブロッコリー、○もやし たまねぎ、きゅうり、にんじん もやし、○にんじん、○にら ○たまねぎ、生わかめ、ねぎ、にんにく	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ もやしたっぷり チヂミ	517.3(499.9) 23.0(20.4) 14.8(12.8) 1.9(1.5)
25木	パン給食 鶏ごぼうハンバーグ 豆乳ポトフ トマト オレンジ	食パン、じゃがいも ○おにぎりせんべい ながいも、パン粉、砂糖 マーガリン	○牛乳、豆乳、鶏ひき肉 卵	たまねぎ、トマト、オレンジ、にんじん ブロッコリー、キャベツ、だいこん ごぼう、しいたけ、◎バナナ、みかん缶 ジャム	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ おにぎりせんべい	469.0(364.5) 21.5(15.6) 15.0(11.7) 1.3(1.0)
26金	～おさるさんランチ～ 揚げぎょうざ みかんサラダ 大根煮 セリー	米、○きなこ餅 ノンエッグマヨネーズ 三温糖、油、◎米	○牛乳、餃子、ごま スライスチーズ	だいこん、キャベツ、みかん缶 ブロッコリー、干ししぶどう、セリー	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ きなこ餅	434.4(443.7) 11.7(11.2) 16.0(13.8) 0.5(0.4)
27土	家族ふれあいの日	パン	牛乳	バナナ			
29月	ひじき入りミートローフ ゆばサラダ ちーちく バナナ	米、○ほしたべよ、パン粉 油、砂糖、◎米	○牛乳、木綿豆腐 ちくわ、ペビーチーズ、卵 生湯葉、ごま、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、きゅうり、レタス にんじん、コーン、ケチャップ 生わかめ、ひじき	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ほしたべよ	573.4(544.7) 23.8(20.6) 20.3(16.8) 1.7(1.4)
30火	愛情弁当日	○小麦粉、○砂糖 ○マーガリン	○牛乳、○ヨーグルト ○チーズ、○ちりめん	おいちごジャム、◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ カルシウム たっぷりスコーン	249.6(253.4) 9.8(9.4) 11.2(10.5) 0.5(0.5)
31水	ひじきごはん 白身魚のオランダ揚げ トマトとほうれん草のチーズ和え ブロッコリー オレンジ	米、油、てんぷら粉 ○雪の宿、砂糖、◎米	○牛乳、たら、卵 油揚げ	たまねぎ、ブロッコリー、トマト オレンジ、にんじん、ほうれん草 ピーマン、ひじき	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 雪の宿	606.7(539.6) 26.5(22.5) 22.8(19.0) 1.7(1.3)