

令和6年

5月 給食献立表

上ノ丸くじら保育園

日曜	AMおやつ	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	牛乳 ぱりんこ	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ コンソメスープ	お茶 おなかチーズおにぎり	牛乳・鶏もも(皮なし)・ ロースハム・豆乳・削り 節・チーズ	ぱりんこ・ロールパン・油・マ カロニ・スパゲティ・マヨド レ・片栗粉・米	マーマレードジャム・きゅうり・にん じん・たまねぎ・コーン
2 木	牛乳 クッキー	ご飯 鯉のほりミートローフ アスパラのマリネ ポトフ ヤクルト	牛乳 フルーツボンチ	牛乳・牛ひき肉・ふたひき 肉・鶏卵・ウイナーソー セージ・ヤクルト	クッキー・米・パン粉・マヨ ネーズ・砂糖・オリーブ油・ じゃがいも	たまねぎ・にんじん・トマトケチャッ プ・焼きのり・アスパラガス・カット わかめ・キャベツ・みかん缶詰・黄桃 缶詰・バナナ・パインアップル缶詰・レ モン果汁
7 火	牛乳 白い風船	ご飯 タラの竜田焼き さつまいもサラダ わかめと卵のスープ	牛乳 シュガートースト	牛乳・たら・鶏卵	米・片栗粉・油・さつまいも・ マヨドレ・食パン・有塩マーガ リン・砂糖	グリーンピース・おろししょうが・きゅ うり・にんじん・たまねぎ・乾わかめ
8 水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 新ごぼうと豚肉の味噌煮 春雨のさっぱり和え 白菜とえのきのすまし汁 りんごの缶詰	お茶 フルーチェ	牛乳・ふたばら・麦みそ・ ロースハム	ぱりんこ・米・砂糖・油・はる さめ・オリーブ油・フルーチェ	ごぼう・だいこん・ねぎ・りょくとう もやし・きゅうり・レモン果汁・はく さい・えのきたけ・カットわかめ・り んご缶詰
9 木	牛乳 クッキー	カレーライス トマトサラダ みかんヨーグルト	牛乳 きな粉バナナ	牛乳・ふたひき肉・牛ひき 肉・ツナ缶・プレーンヨー グルト・きな粉	クッキー・米・油・じゃがい も・砂糖・オリーブ油	たまねぎ・にんじん・トマト・きゅう り・レタス・みかん缶詰・バナナ
10 金	牛乳 クッキー	トマトとツナのスパゲティ フレンチサラダ 豆乳スープ	牛乳 きな粉もち	牛乳・ツナ缶・ベーコン・ 豆乳・きな粉	クッキー・マカロニ・スパゲ ティ・オリーブ油・砂糖・米・ もち米	ホールのトマト・青ピーマン・たまね ぎ・キャベツ・パインアップル缶詰・ きゅうり・冷凍ほうれんそう・にんじ ん
11 土	牛乳 ビスコ	ハヤシライス 春野菜サラダ 野菜ジュース	牛乳 お菓子といりこ	牛乳・ふた肉	ビスコ・米・油・じゃがいも・ オリーブ油・三温糖	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム 水煮缶・グリーンピース・キャベツ・ア スパラガス・コーン・野菜ジュース
13 月	牛乳 たべっこビスケット	ご飯 すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 もずくともやしの味噌汁	牛乳 チーズトースト	牛乳・牛ばら・焼き豆腐・ ちくわ・麦みそ・チーズ	どうぶつビスケット・米・しら たき・油・砂糖・食パン・有塩 マーガリン	はくさい・たまねぎ・生しいたけ・だ いこん・カットわかめ・もずく・だい ずもやし・青ねぎ
14 火	牛乳 白い風船	タンメン きゅうりの塩昆布あえ りんご	牛乳 さつまいも蒸しパ ン	牛乳・ふたもも(皮脂無)・ 蒸しかまぼこ・まぐろ水煮 缶詰・鶏卵	中華めん・油・ごま油・さつま いも・ホットケーキミックス・ 砂糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん・りょ くとうもやし・きゅうり・塩昆布・り んご
15 水	牛乳 ぱりんこ	麦ご飯 カレイのオーロラソース ジャーマンポテト レタスのスープ	牛乳 麩のきなこラスク	牛乳・まがれい・ベーコ ン・鶏卵・きな粉	ぱりんこ・米・押麦・薄力粉・ 油・マヨネーズ・砂糖・じゃが いも・釜焼き豆・有塩バター・ グラニュー糖	トマトケチャップ・たまねぎ・レタ ス・カットわかめ
16 木	牛乳 クッキー	黒糖パン 松風焼き かぼちゃサラダ コンソメスープ	牛乳 フライドポテト	牛乳・ふたひき肉・豆腐・ 豆乳・麦みそ・ロースハ ム・ウイナーソーセージ	クッキー・食パン・パン粉・砂 糖・いりごま・マヨドレ・フラ イドポテト・油	たまねぎ・にんじん・あおのり・くり かぼちゃ・レーズン・きゅうり・キャ ベツ
17 金	牛乳 ウエハース	ご飯 さわらのゴマ味噌焼き チーズサラダ すまし汁 バナナ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	牛乳・さわら・麦みそ・ チーズ・絹ごし豆腐・鶏卵	米・いりごま・砂糖・油・ホッ トケーキミックス	キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・チ ンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・パ ナナ・くりかぼちゃ
18 土	牛乳 ビスコ	チャーハン フロッコリーと竹輪の和風マヨ和え 野菜ジュース	牛乳 かりんとう	牛乳・焼き豚・焼き竹輪・ かつお節	ビスコ・米・ごま油・マヨド レ・かりんとう	たまねぎ・にんじん・冷凍ほうれんそ う・フロッコリー・コーン・野菜 ジュース

今月の栄養	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
3歳以上	561	23	19.1	265	1.8	183	0.32	0.45	29	4.8	1.7
3歳未満	507	19.5	19.2	278	1.4	162	0.26	0.42	23	3.9	1.4

令和6年

5月 給食献立表

上ノ丸くじら保育園

日 曜	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
20:月	牛乳 たべっ子ビスケット ご飯 チキンチキンごぼう けんちょう すまし汁	牛乳 餃子の皮ピザ	牛乳・若鶏もも・豆腐・しらす干し・チーズ	豆腐つぶビスケット・米・片栗粉・油・砂糖・手まり麩・ぎょうざの皮	ごぼう・ゆで冷凍グリーンピース・だいごん・にんじん・青ねぎ・冷凍ほうれんそう・えのきたけ・青ピーマン・コーン・トマトケチャップ
21:火	牛乳 白い風船 麻婆料 ブロッコリーの中華和え 春雨スープ	牛乳 フレンチトースト	牛乳・豆腐・ふたひき肉・麦みそ・鶏卵	米・ごま油・砂糖・片栗粉・いりごま・はるさめ・食パン・無塩バター	にんじん・青ねぎ・ブロッコリー・コーン・はくさい・たまねぎ・乾わかめ
22:水	牛乳 ばりんこ ご飯 鮭のムニエル もやしときゅうりのナムル さつまいものみそ汁 夏みかん缶	牛乳 カルピス蒸しパン	牛乳・さけ・ロースハム・麦みそ	ばりんこ・米・薄力粉・無塩バター・ごま油・ごま・さつまいも・ホットケーキミックス・カルピス・なたね油	切干しだいごん・にんじん・きゅうり・たまねぎ・チンゲンサイ・なつみかん缶詰
23:木	牛乳 ウエハース ぶりかけご飯 えびフライ ゴマダレサラダ コンソメスープ ショア	牛乳 誕生日ケーキ	牛乳・バナメイエビ・鶏卵・乳酸菌飲料・ホイップクリーム	米・薄力粉・パン粉・油・じゃがいも・ホットケーキミックス・砂糖	ブロッコリー・にんじん・コーン・たまねぎ・赤ピーマン・青ピーマン・黄桃缶
24:金	牛乳 ウエハース ゆかりごはん さばの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 白菜と豆腐の味噌汁	牛乳 みかんゼリー	牛乳・さば・鶏ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ	米・じゃがいも・油・砂糖	たまねぎ・さやいんげん・にんじん・はくさい・カットわかめ・みかん缶詰
25:土	牛乳 ビスコ カレーピラフ さつまいもの煮物 コンソメスープ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳・若鶏もも・むきえび	ビスコ・米・油・さつまいも・砂糖・甘辛せんべい	たまねぎ・冷凍ミックスベジタブル・レモン果汁・青ピーマン・赤ピーマン
27:月	牛乳 たべっ子ビスケット ご飯 ホークチャップ 切干大根のサラダ かぼちゃのスープ	牛乳 バナナ蒸しパン	牛乳・ふたかた・鶏卵	豆腐つぶビスケット・米・薄力粉・油・砂糖・マヨドレ・ホットケーキミックス	たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・切干しだいごん・冷凍ほうれんそう・コーン・くりかぼちゃ・にんじん・バナナ
28:火	牛乳 白い風船 ご飯 あじの味噌煮 チンゲン菜とベーコンのソテー かぼちゃのすまし汁 青りんごゼリー	牛乳 ジャムサンド	牛乳・あじ・麦みそ	米・砂糖・油・ゼリー・食パン	チンゲンサイ・コーン・にんじん・くりかぼちゃ・まいたけ・たまねぎ・カットわかめ・ブルーベリージャム
29:水	牛乳 ばりんこ 塩焼きそば アスパラのごまマヨ和え 中華スープ	牛乳 鮭とコーンのおにぎり	牛乳・ふたひき肉・かつお節・ちくわ	ばりんこ・中華めん・ごま油・いりごま・マヨネーズ・米	キャベツ・にんじん・にら・アスパラガス・りょくとうもやし・たまねぎ・カットわかめ・コーン・冷凍コーン
30:木	牛乳 クッキー 親子丼 大豆とひじきのサラダ すまし汁	牛乳 みたらしまカロニ	牛乳・若鶏もも皮なし・鶏卵・大豆水煮缶詰	クッキー・米・砂糖・マカロニ・スパゲティ・片栗粉	たまねぎ・乾ひじき・レタス・こまつな・だいごん・しめじ
31:金	牛乳 ウエハース ロールパン タンドリーチキン ポテトサラダ 野菜と大豆のスープ バナナ	お茶 きつねおにぎり	牛乳・若鶏もも皮なし・プレーンヨーグルト・ロースハム・大豆水煮缶詰・ウインナーソーセージ・油揚げ	ロールパン・じゃがいも・マヨドレ・米・砂糖・しろうま	にんにく・トマトケチャップ・にんじん・きゅうり・キャベツ・青ピーマン・バナナ