

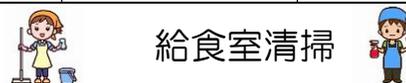


# 5 月 献 立 表



2024年05月

古市ひかり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時おやつ
			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	調味料	
01 水	鶏肉の照り煮 切干大根のマヨネーズ和え いちご	485 17 17	じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、白ごま油	鶏肉、ハム、白ごま	バナナ、小松菜 切干大根、きゅうり、人参	しょうゆ、酒、みりん めんつゆ	うずまきクッキー
02 木	白身魚のみそ焼き 野菜スープ バナナ	360 15 9	砂糖	カラスカレイ ウインナー、中みそ 有塩バター	キャベツ、いちご、玉葱 人参、小松菜	コンソメ、本みりん	鯉のぼり フルーツサンド
07 火	タンドリーチキン マカロニサラダ オレンジ	436 16 14	マカロニ、マヨネーズ	鶏肉、ヨーグルト ツナ水煮缶、鶏肉	バナナ、キャベツ きゅうり、人参、コーン しょうが、レモン果汁	ケチャップ、食塩 カレー粉	いちごゼリー
08 水	鮭フライ かぼちゃスープ バナナ	610 22 23	白絞油、パン粉 マヨネーズ、小麦粉	トラウト鮭、牛乳、卵 ベーコン、有塩バター	かぼちゃ、オレンジ 玉葱、小松菜、人参 パセリ	コンソメ、食塩	ラスク
09 木	チキンナゲット わかめスープ いちご	460 17 16	片栗粉	鶏ミンチ、木綿豆腐、卵 ベーコン、カットわかめ	玉葱、いちご、キャベツ 人参、小松菜	白湯スープ、しょうゆ	バナナケーキ
10 金	ドライカレー フルーツヨーグルト	556 18 21	小麦粉、砂糖、サラダ油	豚ミンチ、牛ミンチ蒸 し大豆、ヨーグルト 生クリーム、粉チーズ	玉葱、バナナ、人参 りんご、パイン缶	ケチャップ ウスターソース コンソメ、カレー粉	ロールパンサンド
11 土	 給食室清掃						
13 月	納豆すり身揚げ 炒めビーフン オレンジ	419 17 13	ビーフン、白絞油 片栗粉、サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵	オレンジ、玉葱 キャベツ、人参、にら 葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ	ハートパイ
14 火	肉じゃが おひたし いちご	448 14 14	じゃがいも 糸こんにゃく、砂糖 白ごま油	牛肉、ちくわ、ちりめん	小松菜、キャベツ いちご、人参、玉葱 干しいたけ	しょうゆ、かつお節	おからチョコボール
15 水	さばの竜田揚げ みそ汁 バナナ	455 19 13	片栗粉、白絞油	さば、中みそ だし用煮干し、油揚げ	バナナ、玉葱、かぼちゃ 人参、葉ねぎ、切干大根 しょうが	しょうゆ、酒、みりん	ふすま
16 木	ハッシュドビー りんごサラダ	434 17 15	サラダ油、白ごま油	牛肉、蒸し大豆、ハム	玉葱、キャベツ、人参 りんご、マッシュルーム缶 きゅうり	ハヤシルウ、酢、食塩	チヂミ
17 金	ポークソテー ポテトサラダ いちご	413 15 11	じゃがいも、マヨネーズ 白ごま油	豚肉、ツナ水煮缶 蒸し大豆	いちご、玉葱、小松菜 きゅうり、人参、しめじ コーン、切干大根	ケチャップ、酢、食塩	レーズン蒸しパン
18 土	肉うどん バナナ	402 16 8	干しうどん	牛肉、かまぼこ だし用削り節	バナナ、玉葱、人参 小松菜	しょうゆ、本みりん 食塩、いりこだし	おかかむすび
20 月	まぐろの五色揚げ キャロットスープ オレンジ	472 19 15	さつまいも、白絞油 砂糖、片栗粉	牛乳、まぐろ、豚レバー ベーコン、蒸し大豆 有塩バター	人参、オレンジ、玉葱 小松菜	コンソメ、ケチャップ しょうゆ	アップルパイ
21 火	和風ハンバーグ 春雨スープ バナナ	454 16 15	春雨、片栗粉	木綿豆腐、豚ミンチ 牛ミンチ、卵	バナナ、玉葱、人参 キャベツ、小松菜、ひじき	白湯スープ、しょうゆ 食塩	プリンケーキ
22 水	牛肉甘辛煮 さつまいもサラダ いちご	449 15 13	さつまいも マヨネーズ、砂糖 白ごま油	牛肉、ハム	いちご、玉葱、小松菜 きゅうり、しめじ たけのこ、りんご 干しぶどう、切干大根	ケチャップ、しょうゆ 食塩	ココア蒸しパン
23 木	白身魚のマーマレード焼き ひじきのマリネ オレンジ	352 15 7	じゃがいも オリーブ油	カラスカレイ、ツナ水煮缶	オレンジ、マーマレード きゅうり、人参、ひじき	酢、しょうゆ、食塩	マカロニきな粉
24 金	マーボー豆腐 ばんざんし パイナップル	407 15 12	春雨、砂糖、黒ごま油 片栗粉、サラダ油	豆腐、ハム、豚ミンチ 牛ミンチ、卵、中みそ 黒ごま、白ごま、削り節粉	玉葱、人参、パイナップル 小松菜、たけのこ、きゅうり えのきたけ	冷やし中華のたれ しょうゆ、いりこだし 食塩	豆乳かん
25 土	チャンボン麺 バナナ	305 13 7	生中華めん	豚肉、かまぼこ	バナナ、玉葱、キャベツ 人参、葉ねぎ	白湯スープ、しょうゆ	ふかし芋
27 月	鶏天 コンソメスープ いちご	436 17 14	じゃがいも、白絞油 片栗粉、小麦粉	鶏ささ身、卵、ベーコン	いちご、キャベツ、玉葱 人参、パセリ	コンソメ、しょうゆ、食 塩	ロッククッキー
28 火	吉野煮 じゃこサラダ オレンジ	462 15 14	じゃがいも、黒ごま油 砂糖、白ごま油	鶏肉、油揚げ、ちりめん	キャベツ、オレンジ、大根 人参、小松菜、干しいたけ	酢、しょうゆ、食塩	揚げパン（ココア）
29 水	白身魚のぼん酢焼き 高野豆腐のそぼろ煮 パイナップル	357 15 8	白ごま油	カラスカレイ、牛ミンチ 高野豆腐、有塩バター	玉葱、パイナップル、人参 たけのこ、葉ねぎ 干しいたけ、レモン果汁	白湯スープ、みりん しょうゆ、酢	ぶどうゼリー
30 木	ポークチャップ ジャーマンポテト いちご	456 16 15	じゃがいも、サラダ油	豚肉、ベーコン、粉チーズ 有塩バター	玉葱、いちご、人参、小松菜 パセリ	ケチャップ ウスターソース、食塩	ホットケーキ
31 金	ビーフカレー フルーツヨーグルト	442 14 14	じゃがいも、砂糖、白ごま 油	牛肉、ヨーグルト 生クリーム	玉葱、バナナ、りんご、人参 パイン缶	カレールー、ケチャップ	クリームコンフェ



## 給食だより

心地よい春風の中で、入園した子ども達も少しずつ園生活に慣れてきました。  
 季節の変わり目となりますので、体調管理に充分注意しながら元気にすごしていきましょう。  
 子どもの日にちなんだ行事食としておやつに「鯉のぼり フルーツサンド」を提供予定です。  
 子どもたちが行事に触れながら楽しくおやつが食べられるよう願っています。

