



# 5月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)



2022年



日	曜	献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー
2	月	こいのぼりハンバーグ(乳・卵・小麦不使用) おかかブロッコリー ごはん 若竹汁 ピーチonゼリー 	こいのぼりハンバーグ 花かつお/わかめ グレープゼリー	油/米	ブロッコリー/たけのこ 黄桃缶・白桃缶	醤油・みりん・塩 だし・ケチャップ	506
6	金	お野菜たっぷり五目うどん ミートボール(乳・卵不使用)の甘辛煮 食べる小魚(ごま含む)	油揚げ/ミートボール 食べる小魚	うどん・砂糖	玉葱・青菜・人参・椎茸	醤油・みりん・だし	248
9	月	豚肉の生姜炒め ひじき豆 ごはん 里芋と若布のみそ汁 キャンディチーズ	豚肉/ひじき・大豆 わかめ・みそ キャンディチーズ	砂糖・油/米/里芋	玉葱・しめじ・人参 ピーマン・しょうが	醤油・みりん・だし	498
10	火	〇〇〇入りタコライス(〇〇〇がわかるかな?) 麺と三色野菜のチャンプルー もずくのスープ パイナップル 	牛肉・豚肉 ミックスチーズ 花かつお	米/巻き麺・砂糖 ごま油	ゴーヤ・玉葱・レタス トマト/にんにく/キャベツ 赤パプリカ・黄パプリカ もずく/パイナップル	純カレー・ケチャップ ソース・醤油・塩 こしょう・だし	437
11	水	お野菜たっぷり塩ラーメン 鶏と胡瓜の和え物 バナナ	豚肉/鶏肉	ラーメン/いりごま	もやし・キャベツ・豆苗 人参・木耳・コーン 胡瓜・切干大根/バナナ	塩ラーメンスープの素 7大アレルギー不使用 ゴマドレッシング	318
12	木	中華風厚焼き玉子 揚げ餃子 ごはん 春雨スープ オレンジ	卵・カニカマ/餃子	砂糖・片栗粉・ごま油 油/米/春雨	青菜・ねぎ・人参・椎茸 しめじ・黄パプリカ オレンジ	中華味・醤油	491
13	金	カレーライス(雑穀ごはん) ポイルドウィンナー コールスロー ストロベリーヨーグルト	豚肉/ウィンナー ヨーグルト	米・ごま麦入り雑穀米 油・じゃが芋 カレールウ いちごジャム	玉葱・人参/キャベツ 胡瓜・コーン	手作りドレッシング	533
16	月	さごしのねぎ味噌焼き 彩り野菜のごまよごし ごはん かきたま汁 白桃缶	さごし・みそ/卵 わかめ	砂糖・油/すりごま 米/片栗粉	ねぎ/白菜・豆苗 赤パプリカ/白桃缶	醤油・だし	423
17	火	チーズinハンバーグ フライドポテト ブロッコリーのソテー ごはん オニオンスープ オレンジ	チーズinハンバーグ わかめ	油/じゃが芋/米	ブロッコリー・人参/玉葱 オレンジ	ケチャップ・ソース 塩・こしょう 醤油・だし	587
18	水	白すと小松菜のまぜごはん 大豆ミートのから揚げ 南瓜の甘煮 具沢山の甘煮 具沢山の甘煮 メロン 	米・発芽玄米・しらす干し・小松菜・いりごま・塩 大豆ミート・しょうが・にんにく・醤油・みりん・片栗粉・油/南瓜・醤油・砂糖・みりん・だし 木綿豆腐・キャベツ・玉葱・人参・しめじ・みそ・だし/メロン				477
19	木	鶏の味噌マヨ焼き 小町和え ごはん 手まり麺と青菜のお吸い物 食べる小魚(ごま含む)	鶏肉・みそ/油揚げ 食べる小魚	油/白ごま/米 手まり麺	切干大根・えのき/青菜	マヨドレ・醤油・だし	490
23	月	白身魚フライのケチャップソース 具沢山のスパソテー ごはん 若布スープ 黄桃缶	白身魚フライ/鶏肉 わかめ	油・砂糖/スパゲティ 米	玉葱・人参・キャベツ コーン・マッシュルーム 黄桃缶	ケチャップ・ソース 塩・こしょう コンソメ	488
24	火	自分でムキムキ! 豆ごはん チキンカツ 切干大根の炒め煮 花麩と青菜のお吸い物 キャンディチーズ	チキンカツ/油揚げ キャンディチーズ	米/油/砂糖/花麩	うすいえんどう グリーンピース/切干大根 人参・インゲン/青菜	塩・醤油・みりん だし	458
25	水	発芽玄米ごはん 白す納豆 豆腐のステーキきのこのソース 麩とキャベツのみそ汁 オレンジ 	米・発芽玄米/納豆・しらす干し・白ごま・ねぎ・醤油 木綿豆腐・片栗粉・油・えのき・しめじ・椎茸・青菜・もやし・醤油・砂糖・みりん・だし・ごま油 麩・キャベツ・みそ・だし/オレンジ				444
26	木	あじの南部焼き じゃが芋のそぼろ煮 ごはん レタスと油揚げのみそ汁 メロン 	あじ/鶏肉/油揚げ みそ	黒ごま・片栗粉・油 じゃが芋・砂糖/米	人参・玉葱/レタス メロン	醤油・みりん・だし	443
27	金	豆乳入り冷やしうどん ちくわの磯部揚げ 玉子焼き パナナ	ツナ缶・豆乳/ちくわ あおのり粉 厚焼きたまご	うどん・すりごま ごま油/小麦粉・油	レタス・もやし・胡瓜 人参・木耳/バナナ	醤油・みりん	322
30	月	胡麻たっぷり肉野菜味噌炒め 焼売 ごはん 中華スープ 黄桃缶	豚肉・みそ/焼売	いりごま・すりごま 砂糖・ごま油/米	キャベツ・しめじ・人参 ピーマン・にんにく 青菜・えのき/黄桃缶	醤油・みりん 中華味	464
31	火	鶏の塩から揚げ 具沢山のマカロニサラダ ごはん 切干大根と若布のみそ汁 ホイップon/パンケーキ 	鶏肉/わかめ・みそ ホイップクリーム	片栗粉・油/マカロニ 米/ケーキミックス	しょうが・にんにく/胡瓜 コーン・キャベツ・人参 切干大根/パン缶	塩・こしょう・マヨドレ だし	596

材料等の都合により献立を変更することがございます。

一日平均給与量 エネルギー:456kcal 脂質:13.1g たんぱく質:15.2g

炭水化物:71.4g

食塩相当量:1.7g