



5月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)



2023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	
1	月	菜めしごはん 鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 玉葱と若布のお吸い物 食べる小魚(ごま含む)	鮭/油揚げ/わかめ 食べる小魚	米/油/砂糖	菜めしの素/切干大根 人参・インゲン・椎茸 玉葱	塩・醤油・みりん・だし	452	
2	火	チキンライス エビフライ ミニハンバーグ キャベツとパブリカのソテー イチゴゼリー	鶏肉/えびフライ ミニハンバーグ ゼリーの素	米・油	玉葱・人参・コーン ピーマン/キャベツ 赤パブリカ・黄パブリカ	ケチャップ・コンソメ・塩 こしょう・ソース	512	
8	月	ジュース(沖縄風炊き込みごはん) チキンカツ 〇〇入りマカロニサラダ(〇〇がわかるかな?) もずくスープ パイン缶	豚肉・ひじき チキンカツ/カニカマ	米・砂糖/油/マカロニ	人参・椎茸/ゴーヤ・胡瓜 コーン/もずく/パイン缶	醤油・みりん・だし ケチャップ・ソース・マヨネ	509	
9	火	きつねうどん 三色野菜のツナマヨ和え キャンディチーズ	油揚げ・わかめ/ツナ缶 キャンディチーズ	うどん・花麩・砂糖 ごま油	ねぎ/青菜・もやし・人参	醤油・みりん・だし マヨネ	302	
10	水	赤魚の西京焼き 新じゃが芋の煮付け ごはん けんちん汁 リンゴ	赤魚・みそ/木綿豆腐	砂糖・油/新じゃが芋 米/ごま油	大根・ごぼう・人参・ねぎ・椎茸 りんご	みりん・醤油・だし・塩	469	
11	木	豚肉の甘辛炒め 南瓜の甘煮 ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 オレンジ	豚肉/油揚げ・みそ	砂糖・油/米	玉葱・キャベツ・人参 ピーマン・しょうが/南瓜 キャベツ/オレンジ	醤油・みりん・だし	460	
12	金	カレーライス ミートボール コールスロー プチゼリー	豚肉/ミートボール プチゼリー	米・油・じゃが芋 カレールー	玉葱・人参/キャベツ・胡瓜 コーン	手作りドレッシング	511	
15	月	サバの味噌煮 キャベツのそぼろ炒め ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 食べる小魚(ごま含む)	サバ・みそ/鶏肉 油揚げ・みそ 食べる小魚	砂糖/油/米	しょうが/キャベツ・玉葱・人参 白菜	みりん・醤油・だし	432	
16	火	親子丼 胡瓜ともやしの昆布和え オレンジ	卵・鶏肉/油揚げ 塩昆布	米・砂糖・油	玉葱・ねぎ・椎茸/人参・胡瓜 もやし/オレンジ	みりん・醤油・だし	449	
17	水	竹の子ごはん アジフライ おかかブロックリー 無限トマト 新じゃがと若布のみそ汁 メロン	油揚げ/アジフライ 花かつお/わかめ・みそ	米・砂糖/油/すりごま 新じゃが芋	たけのこ・人参/ブロックリー トマト/メロン	醤油・みりん・だし	390	
18	木	岐阜タンメン 揚げ餃子 焼き芋	豚肉/餃子	ラーメン/油/さつま芋	もやし・白菜・キャベツ コーン・にんにく	塩ラーメンスープの素	437	
19	金	バターロールパン ブラウンシチュー しらす入りサラダ バナナ	豚肉/しらす干し	ロールパン/じゃが芋・油 ブラウンシチュールー	人参・玉葱・インゲン/ルタス キャベツ・胡瓜・赤パブリカ バナナ	7大アレルギー不使用 ゴマドレッシング	404	
22	月	遠足						
23	火	ミートソーススパゲティ 花野菜のツナマヨかけ 牛乳	牛肉・豚肉/ツナ缶 牛乳	スパゲティ・油・片栗粉	玉葱・人参・マッシュルーム グリーンピース/ブロックリー カリフラワー	塩・こしょう・ソース ケチャップ・コンソメ マヨネ	449	
24	水	発芽玄米ごはん 高野豆腐カツ 千切り野菜のごまよごし 里芋と若布のみそ汁 黄桃缶	米・発芽玄米/高野豆腐・小麦粉・パン粉・油・ケチャップ		切干大根・胡瓜・人参・すりごま・醤油・砂糖/里芋・わかめ・みそ・だし		448	
		マクロビオティックの日		黄桃缶				
25	木	メンチカツ 和風野菜炒め ごはん 豆苗と若布のお吸い物 パイナップル	メンチカツ/わかめ	油/米	キャベツ・蓮根・ごぼう・人参 豆苗/パイナップル	醤油・みりん・だし	457	
26	金	回鍋肉丼 春雨サラダ キャンディチーズ	豚肉・みそ キャンディチーズ	米・砂糖・ごま油/春雨	にんにく・キャベツ・人参 ピーマン・椎茸/胡瓜 赤パブリカ・コーン	みりん・醤油・中華味 マヨネ	479	
29	月	カレイの付け焼き ひじきの五日煮 ごはん 麩と玉葱のみそ汁 プチゼリー	カレイ/ひじき・油揚げ みそ/プチゼリー	油/砂糖/米/麩	人参・蓮根・糸蒟蒻・絹さや 玉葱	醤油・みりん・だし	371	
30	火	鶏の照り焼き いろいろ野菜のマリネ ごはん コンソメスープ ホイップonフルーツケーキ	鶏肉/ホイップクリーム	砂糖・油/米 ケーキックス	キャベツ・しめじ・胡瓜・人参 玉葱・コーン/みかん缶 パイン缶	醤油・みりん 7大アレルギー不使用 フレンチドレッシング コンソメ	537	
31	水	中華飯(発芽玄米ごはん) 拌三絲 バナナ	米・発芽玄米・厚揚げ・白菜・もやし・玉葱・黄パブリカ・木耳・醤油・砂糖・みりん・油・片栗粉		春雨・胡瓜・人参・いりごま・醤油・砂糖・酢・ごま油		432	
		マクロビオティックの日		バナナ				

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:442kcal 脂質:13.4g たんぱく質:14.4g 炭水化物:67.7g 食塩相当量:1.7g