



5月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園/1号認定)



2024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	水	白身魚の照りマヨ焼き 磯煮 ごはん 豚汁 オレンジ	タラ/ひじき・油揚げ 豚肉・木綿豆腐・みそ	油/砂糖/米/ごま油	黄パプリカ・インゲン/大根 人参・ごぼう・糸蒟蒻・ねぎ オレンジ	マヨドレ・みりん・醤油・だし	473	
2	木	ハンバーグ 花野菜のサラダ ごはん 貝割れと若布のスープ フルーツonゼリー	ハンバーグ/わかめ いちごゼリー	油/米	ブロッコリー・カリフラワー コーン/貝割れ/黄桃缶 パイン缶	ケチャップ・ソース 8大アレルゲン不使用 フレンチドレッシング コンソメ	550	
7	火	白身魚フライ 切干大根の炒め煮 ごはん 里芋と若布のみそ汁 黄桃缶	白身魚フライ/わかめ みそ	油/砂糖/米/里芋	切干大根・人参・インゲン 黄桃缶	醤油・みりん・だし	501	
8	水	ゴーヤ入り五目ラーメン 肉団子の甘酢あん パイナップル	豚肉/ミートボール	ラーメン・油/砂糖/片栗粉	ゴーヤ・もやし・玉葱・人参 木耳・ねぎ/パイナップル	醤油ラーメンスープの素 塩・こしょう・酢・醤油	342	
9	木	ソースチキンカツ丼 南瓜の煮付け 春巻き 食べる小魚	チキンカツ/春巻き 食べる小魚	米・油・砂糖	キャベツ/南瓜・グリーンピース	ソース・みりん・ケチャップ 醤油・だし	502	
10	金	バターロールパン ポークンチュー ツナとキャベツのサラダ オレンジ	豚肉/ツナ缶	ロールパン/じゃが芋 油・ブラウンシチュールウ	人参・玉葱・インゲン ブロッコリー・キャベツ オレンジ	8大アレルゲン不使用 コマドレッシング	409	
12	日	今日は母の日です。おかあさん、いつもありがとう！						
13	月	メンチカツ 金平ごぼう ごはん 花麩と貝割れのお吸い物 プチゼリー	メンチカツ/プチゼリー	油/白ごま・ごま油 砂糖/米/花麩	ごぼう・ピーマン・糸蒟蒻 貝割れ	醤油・みりん・だし	520	
14	火	ホキの西京焼き 大根のそぼろ炒め ごはん 若竹汁 黄桃缶	ホキ・みそ/鶏肉 わかめ	砂糖・油/米	大根・インゲン/たけのこ 黄桃缶	みりん・醤油・だし	280	
15	水	麻婆飯 華風和え 青菜のスープ オレンジ	豚肉・木綿豆腐・みそ ツナ缶/油揚げ	米・砂糖・ごま油 片栗粉/春雨	ねぎ・玉葱・椎茸・にんにく しょうが/キャベツ・胡瓜 木耳・人参・青菜	みりん・醤油・酢 中華味	450	
16	木	フライドチキン 具沢山のマカロニサラダ ごはん もやしと油揚げのみそ汁 パイン缶	鶏肉/ツナ缶/油揚げ みそ	小麦粉・油/マカロニ 米	しょうが・にんにく/胡瓜 玉葱・コーン・人参/もやし パイン缶	こしょう・塩・マヨドレ・だし	467	
17	金	自分で作ろう！まぜまぜピラフ 南瓜コロッケ 野菜炒め 若布スープ キャンディチーズ	ウインナー・南瓜コロッケ 鶏肉・わかめ キャンディチーズ	米・油	玉葱・コーン・人参・キャベツ 青菜・赤パプリカ・豆苗	コンソメ・塩・こしょう・醤油 だし	574	
21	火	鶏の鍋照り焼き 三色野菜の胡麻ごし ごはん 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ	鶏肉・油揚げ・みそ	砂糖・片栗粉・油・すりごま ごま油・米	もやし・胡瓜・人参・大根 オレンジ	醤油・みりん・だし	439	
22	水	ミートソーススパゲティ チキンナゲット 切干大根のツナマヨ和え パナナ	牛肉・豚肉/チキンナゲット ツナ缶	スパゲティ・油 白ごま	玉葱・にんにく・マッシュルーム 人参/切干大根・黄パプリカ 胡瓜/バナナ	塩・こしょう・ソース ケチャップ・コンソメ マヨドレ	512	
23	木	豚肉の生姜炒め 高野豆腐の含め煮 ごはん 白菜と若布のみそ汁 プチゼリー	豚肉/高野豆腐 わかめ・みそ プチゼリー	油・砂糖/米	玉葱・ピーマン・しょうが 人参・青菜・椎茸/白菜	醤油・みりん・だし	494	
24	金	カレーライス ウインナー コールスロー 食べる小魚	豚肉/ウインナー 食べる小魚	米・油・じゃが芋 カレールウ	玉葱・人参/キャベツ・胡瓜 コーン	8大アレルゲン不使用 フレンチドレッシング	526	
27	月	メバルの煮付け 初夏キャベツのそぼろ炒め ごはん 新じゃがと新玉ねぎのみそ汁 パイナップル	メバル/鶏肉/みそ	砂糖/油/米 新じゃが芋	しょうが/初夏キャベツ 人参/新玉ねぎ パイナップル	醤油・みりん・だし	390	
28	火	ツナ入り五目冷やしうどん 春巻き キャベツのソテー パナナ	ツナ缶/わかめ 春巻き	うどん・すりごま 油	もやし・胡瓜・人参/キャベツ コーン・しめじ/バナナ	醤油・酒・みりん・だし 塩・マヨドレ・こしょう	280	
29	水	鶏と玉葱のみそ炒め ブロッコリーのコーンマヨかけ ごはん 花麩と若布のお吸い物 キャンディチーズ	鶏肉・みそ/わかめ キャンディチーズ	油・砂糖/米/花麩	玉葱・しめじ/ブロッコリー コーン	マヨドレ・醤油・だし	455	
30	木	発芽玄米ごはん 大豆ミートのから揚げ 厚揚げとこんにゃくの煮物 具沢山のみの汁 オレンジ	米・発芽玄米/大豆ミート・しょうが・にんにく・みりん・醤油・片栗粉・油 糸蒟蒻・厚揚げ・人参・インゲン・醤油・砂糖・みりん 里芋・油揚げ・大根・ごぼう・わかめ・ねぎ・みそ・だし/オレンジ		マクロビオティックの日		419	
31	金	照り焼きハンバーグ 三色ナムル ごはん 豆腐と青菜のみそ汁 ホイップonメープルケーキ	ハンバーグ/木綿豆腐 みそ/ホイップクリーム	油・砂糖・片栗粉 白ごま・ごま油 米/ケーキックス シロップ	もやし・赤パプリカ・しめじ 青菜	醤油・だし	577	

材料等の都合により献立を変更することがございます。

※「マヨドレ」は卵を使用しない、マヨネーズ風ドレッシングを使用しています。

一日平均給与量 エネルギー: 458kcal 脂質: 15.7g たんぱく質: 15.0g 炭水化物: 66.1g 食塩相当量: 1.8g