



5月 献立表



令和4年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
2月	【立夏・こどもの日】赤飯 すまし汁 こいのぼりミートローフ アスパラとマカロニサラダ パナナ	マーブル蒸しパン 牛乳	小豆 豚ひき肉 牛乳	米もち米 ごま パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 玉ねぎ アスパラガス 人参 バナナ	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース ペーキングパウダー ココア
6金	玄米入りご飯 ドライカレー キャベツのサラダ オレンジ	豆乳くずもち	豚ひき肉 豆乳 きな粉	米 玄米 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 コーン オレンジ	水 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 穀物酢 塩
7土	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 三色のり和え オレンジ	おかかおにぎり 小魚	味噌 高野豆腐 鶏肉 かつお節 煮干し	米 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 えのき茸 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つけ
9月	麦ご飯 コンソメスープ たらのコーンマヨネーズ焼き 春野菜のトマトドレッシングサラダ チーズ	塩焼きうどん	たら チーズ 豚肉 干しえび	米 押し麦 さつまい ノンエッグマヨネーズ うどん ごま油	玉ねぎ 小松菜 コーン ハセリ キャベツ アスパラガス パプリカ 人参 たら	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトドレッシング こいくちしょうゆ
10火	すき焼き丼 味噌汁 ブロッコリーのゆかり和え オレンジ	ショートブレッド 牛乳	豚肉 焼き豆腐 味噌 牛乳	米 薄力粉 上新粉 砂糖 無塩バター	白菜 しらたき えのき茸 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ しょうが わかめ 万能ねぎ ブロッコリー もやし 人参 ゆかり オレンジ	水 万能つけ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ
11水	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 五色和え パナナ	ぶどうゼリー	味噌 油揚げ 鶏肉	米 塩こうじ さつまい ごま 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 きゅうり 人参 しめじ つきごん パナナ ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ
12木	丸パン コンソメスープ スパニッシュオムレツ キャベツとハムのマヨサラダ ヨーグルト	五平餅 小魚	鶏卵 ロースハム ヨーグルト スキムミルク 味噌 煮干し	丸パン じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米 ごま	人参 エリンギ チンゲン菜 玉ねぎ トマト ハセリ キャベツ コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ みりん
13金	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき 大根のなめたけ和え パナナ	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 さつまい 砂糖 片栗粉 油 フルーツパン	昆布 干しいたけ えのき茸 長ねぎ ひじき 人参 万能ねぎ 大根 ほうれん草 なめ茸 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩
14土	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め 白菜としらすのサラダ オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 味噌 しらす きな粉 牛乳	米 小切粒 油 砂糖 ごま油 マカロニ	昆布 干しいたけ わかめ 小松菜 玉ねぎ しょうが 白菜 きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 穀物酢
16月	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソースがけ 三色ビュッセル パナナ	中華風カステラ 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 薄力粉 油 砂糖 ごま油 無塩バター	南瓜 白菜 ハセリ 玉ねぎ ダイズトマト 大根 人参 コーン バナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー
17火	焼きそば 中華スープ ポテトサラダ りんごゼリー	ツナおにぎり 小魚	豚肉 ツナ 煮干し	煮し中華麺 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり わかめ しめじ チンゲン菜 きゅうり りんごジュース アガー	水 中濃ソース チキンスープの素 こいくちしょうゆ 水
18水	ご飯 味噌汁 さばの漬け焼き こんにゃくとごぼうの金平 パナナ	スイートパンキン 牛乳	味噌 高野豆腐 さば さつま揚げ スキムミルク 牛乳	米 ごま油 油 ごま 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 しょうが ごぼう しらたき 人参 さやいんげん バナナ 南瓜	水 料理酒 こいくちしょうゆ 万能つけ
19木	雑穀ご飯 チキンカレー コーンフレックサラダ チーズ	ミルクプリン	鶏肉 チーズ 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 コーンフレック	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり アガー	水 カレールウ 穀物酢 塩
20金	【小満】わかめご飯 味噌汁 アスパラと干しえびのかき揚げ 鶏ささみと野菜のごま和え メロン	ジャムサンド 牛乳	味噌 干しえび 鶏肉 牛乳	米 薄力粉 油 ごま 砂糖 煮干し	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ なめこ 玉ねぎ アスパラガス 人参 青のり 白菜 ほうれん草 メロン りんごソース	水 こいくちしょうゆ
21土	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 もやしのサラダ オレンジ	バナナ蒸しパン 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 油 薄力粉	昆布 干しいたけ しめじ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり オレンジ パナナ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 ペーキングパウダー
23月	タコライス コンソメスープ 小松菜とツナのソテー ヨーグルト	マーマレードマフィン 牛乳	豚ひき肉 チーズ ツナ ヨーグルト スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 マーマレード	にんにく キャベツ トマト 南瓜 セロリー コーン 小松菜 玉ねぎ 人参	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 ペーキングパウダー
24火	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き 手作りがんもどき パナナ	餃子の皮ピザ 牛乳	味噌 木綿豆腐 赤魚 ウインナー チーズ 牛乳	米 里芋 ごま油 砂糖 ぎょうざの皮	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ しょうが 白菜 小松菜 えのき茸 パナナ 玉ねぎ ピーマン	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つけ トマトケチャップ
25水	ご飯 中華スープ 豚肉と春雨の中華炒め キャベツとわかめの和え物 チーズ	さつまいもクッキー 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 ごま 薄力粉 さつまい 油	玉ねぎ しめじ チンゲン菜 もやし 人参 たら キャベツ わかめ きゅうり	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 穀物酢 万能つけ
26木	ご飯 ベーコンと野菜のスープ コロッケ 人参ドレッシングサラダ パナナ	ゆかりおにぎり 小魚	ベーコン 煮干し	米 コロッケ 油 片栗粉	白菜 人参 ブロッコリー もやし コーン パナナ ゆかり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング
27金	ご飯 味噌汁 親子煮 はりはり漬け パナナ	キャロットオレンジゼリー	味噌 鶏肉 鶏卵	米 小切粒 油 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 切干大根 小松菜 パナナ オレンジジュース アガー	水 料理酒 万能つけ 穀物酢 こいくちしょうゆ
28土	マーボー豆腐丼 ワンタンスープ さつまいもサラダ オレンジ	マッシュマロおこし 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ワンタン さつまい ノンエッグマヨネーズ コーンフレック 無塩バター マッシュマロ	長ねぎ しょうが にんにく 人参 干しいたけ たら きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩
30月	ちゃんぽん風うどん 青菜の小えび和え パナナ	ピラフ	豚肉 さつま揚げ 干しえび ロースハム	うどん ごま油 砂糖 米 無塩バター	人参 白菜 小松菜 昆布 干しいたけ チンゲン菜 大根 バナナ 玉ねぎ コーン ハセリ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素
31火	ご飯 すまし汁 さわらのごま味噌焼き じゃが芋と高野豆腐の煮物 パナナ	キャベツたっぷりお好み焼 き 牛乳	さわら 味噌 高野豆腐 豚肉 かつお節 牛乳	米 ごま 砂糖 じゃが芋 油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ ほうれん草 しょうが 人参 パナナ キャベツ 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つけ ペーキングパウダー 中濃ソース

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
目 標 量	559	19.6	16.1	258	1.5
平 均 量	566	20.4	17	234	1.5
目 標 量	454	15.9	13.1	215	1.4
平 均 量	455	16.6	14	199	1.3

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。