



5月 献立表



令和4年

境川幼稚園

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	力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 ハンバーグ アスパラとマカロニサラダ オレンジ	ミルクゼリー クラッカー	小豆 豚ひき肉 牛乳	米 もち米 ごま バン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 玉ねぎ アスパラガス 人参 オレンジ アガー	水 塩 こいくちしょうゆ トクケチャップ 中濃ソース
6金	玄米入りご飯 ドライカレー キャベツのサラダ グレープフルーツ	チーズコーン蒸しパン	豚ひき肉 チーズ	米 玄米 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 グレープフルーツ コーン	水 カレールウ トクケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 殺菌酢 塩 ベーキングパウダー
7土	ご飯 コンソメスープ たらのコーンマヨネーズ焼き トマトドレッシングサラダ オレンジ	おかおかにぎり 小魚	たら かつお節 煮干し	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 小松菜 コーン パセリ 白菜 きゅうり 人参 オレンジ	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
9月	麦ご飯 味噌汁 あじの照り焼き なめたけ和え チーズ	青のりポップコーン 牛乳	味噌 高野豆腐 あじ チーズ 牛乳	米 押し麦 さつま芋 砂糖 ポップコーン 油	昆布 干しいたけ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 なめたけ 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩
10火	すき焼き丼 味噌汁 ブロックリーのゆかり和え バイナップル	パウンドケーキ 牛乳	豚肉 焼き豆腐 味噌 鶏卵 牛乳	米 薄力粉 砂糖 無塩バター	白菜 しらたき えのき茸 長ねぎ 昆布 干しいたけ 南瓜 わかめ 玉ねぎ ブロッコリー もやし 人参 ゆかり バイナップル	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
11水	ご飯 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き 五色和え パナナ	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	味噌 油揚げ 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 砂糖 さつま芋 ごま クラッカー	昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 ひじき きゅうり 人参 しめじ つきこん パナナ ぶどうジュース アガー	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩
12木	ご飯 味噌汁 まぐろフライ 大根の海苔和え グレープフルーツ	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	味噌 まぐろフライ 牛乳	米 さつま芋 油 片栗粉 クラッカー マシュマロ	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ ダイズ トマト 人参 コーン 大根 人参 小松菜 焼きのり グレープフルーツ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ
13金	パン コンソメスープ 鶏肉のマーレード焼き キャベツとハムのマヨサラダ ヨーグルト	五平餅 小魚	鶏肉 ロースハム ヨーグルト スキムミルク 味噌 煮干し	ロールパン じゃが芋 マーレード ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米 ごま	エリンギ チンゲン菜 キャベツ 人参 コーン	チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん
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 小切麩 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 塩 みりん 料理酒 殺菌酢
16月	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソースかけ 三色ピクルス バイナップル	中華風カステラ 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 無塩バター 小麦粉	南瓜 白菜 パセリ 玉ねぎ ダイズ トマト 大根 人参 コーン バイナップル	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 殺菌酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
17火	焼きそば 中華スープ ポテトサラダ チーズ	ツナおにぎり	豚肉 チーズ ツナ	蒸し中華麺 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 ビーマン 青のり わかめ しめじ チンゲン菜 きゅうり	中濃ソース チキンスープの素 こいくちしょうゆ 水 塩
18水	ご飯 味噌汁 さばの漬け焼き こんじやくとごぼうの金平 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 牛乳	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 パナナ 南瓜	水 料理酒 こいくちしょうゆ 万能つゆ
19木	雑穀ご飯 チキンカレー コーンフレークサラダ りんごゼリー	いちごプリン クラッカー	鶏肉 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 コーンフレーク いちごプリンの素 クラッカー	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんごジュース アガー	水 カレールウ 殺菌酢 塩
20金	【小満】わかめご飯 味噌汁 ちくわの磯辺揚げ 鶏ささみと野菜のごま和え グレープフルーツ	ジャムサンド 牛乳	味噌 焼き竹輪 鶏肉 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 ごま 砂糖 食パン	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ なめこ 青のり 白菜 ほうれん草 グレープフルーツ 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	パナナ蒸しパン 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 殺菌酢 ベーキングパウダー
23月	タコライス コンソメスープ 小松菜とツナのソテー ジョア	マーレードマフィン 牛乳	豚ひき肉 チーズ ツナ ジョア 鶏卵 牛乳	米 油 無塩バター 砂糖 薄力粉 マーレード	にんにく キャベツ トマト 南瓜 セロリ 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 ベーキングパウダー
24火	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き 納豆和え パナナ	マシュマロおこし 牛乳	味噌 木綿豆腐 赤魚 納豆 牛乳	米 里芋 油 砂糖 コーンフレーク マシュマロ	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ しょうが 白菜 ほうれん草 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん
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	キャロットオレンジゼリー 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 ごま	玉ねぎ しめじ チンゲン菜 もやし 人参 ビーマン キャベツ わかめ きゅうり オレンジジュース アガー	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 殺菌酢 万能つゆ
26木	丸パン ベーコンと野菜のスープ コロケ 人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ	ゆかりおにぎり 小魚	ベーコン 煮干し	丸パン コロケ 油 片栗粉 米	白菜 人参 ブロッコリー もやし コーン グレープフルーツ ゆかり	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング
27金	親子丼 味噌汁 はりはり漬け バイナップル	フルーツパン 牛乳	鶏肉 鶏卵 味噌 クリーム 牛乳	米 油 小切麩 砂糖 フルーツパン	玉ねぎ 人参 グリンピース 昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 切干大根 小松菜 バイナップル	水 料理酒 万能つゆ 殺菌酢 こいくちしょうゆ
28土	マーボー豆腐丼 ワンタンスープ さつま芋サラダ オレンジ	あんまん風カップ蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 あずき 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ワンタン さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	長ねぎ しょうが にんにく 人参 干しいたけ ほうれん草 きゅうり レーズン 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 ベーキングパウダー
30月	ミートソースパゲティ コンソメスープ 青菜の小えび和え カップヨーグルト	ピラフ	豚ひき肉 干しえび ヨーグルト ロースハム	スパゲティ 油 砂糖 米 無塩バター	玉ねぎ 白菜 人参 小松菜 チンゲン菜 大根 コーン パセリ	トクケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 こいくちしょうゆ
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 バイナップル	シュガーバイ 牛乳	さわら 味噌 高野豆腐 牛乳	米 ごま 砂糖 じゃが芋 バイシト グラニュー糖	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 グリンピース バイナップル	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 万能つゆ

☆ 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)
幼 目標量	559	19.6	16.1	258	1.5
児 平均量	572	21.2	17.1	267	1.5
乳 目標量	454	15.9	13.1	215	1.4
児 平均量	452	16.6	13.4	210	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。