



# 5月給食献立表



令和 4年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	昼食のみ ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児 (1~2歳児)		
									主食	午前おやつ 午後おやつ	
月	23	スコップコロッケ ブロッコリーの和え物 オレンジ	① 355kcal ② 18.6g ③ 9.3g ④ 1.5g	じゃが芋 マヨネーズ 三温糖 パン粉	スキムミルク 豚肉 なると	玉葱 人参 ブロッコリー きゅうり コーン缶 バナナ	酢 塩 しょうゆ ケチャップ こしょう	★苺スキム ミルク おせんべい チーズ 小魚	ごはん	牛乳 クッキー 牛乳 ビスコ バナナ	
火	24	赤魚の煮付け 海藻ナムル 長崎ちゃんぽん風 春雨スープ	① 296kcal ② 14.6g ③ 10.7g ④ 1.2g	ごま油 三温糖 春雨 ごま	牛乳 海藻 かまぼこ	きゅうり キャベツ もやし 人参 しいたけ	塩 酢 こしょう 鶏ガラだし しょうゆ みりん 酒	麦茶 ★玉葱の スコーン	ジャムパン	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★玉ねぎの スコーン	
水	25	豆腐の肉味噌焼き チーズサラダ なめこのすまし汁	① 352kcal ② 21.7g ③ 12.6g ④ 1.5g	三温糖 オリーブ油 ごま	木綿豆腐 豚ひき肉 チーズ 煮干し 味噌 わかめ	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり なめこ	しょうゆ 酢	スキムミルク ビスコ バナナ 小魚	おかかごはん	牛乳 せんべい 牛乳 ビスコ バナナ	
木	26	鶏のピカタ しらすのお浸し けんちん汁	① 320kcal ② 18.1g ③ 10.5g ④ 2.0g	小麦粉	鶏肉 卵 しらす 木綿豆腐	切干大根 大根 ほうれん草 ごぼう 人参 しいたけ ねぎ	塩 こしょう コンソメ 中華味	麦茶 ★わかめと しゃけの おにぎり	けんちん うどん	牛乳 ウエハース 麦茶 ★わかめとしゃけ のおにぎり	
金	20	竹輪の磯部揚げ 厚揚げの煮物 キャベツの味噌汁	① 332kcal ② 15.9g ③ 8.0g ④ 2.1g	油 小麦粉 三温糖	竹輪 青のり 厚揚げ さつま揚げ 味噌 煮干し	玉葱 人参 しめじ キャベツ ねぎ	塩 しょうゆ みりん 酒	麦茶 ★かしわ餅風 蒸しパン (6日) ★バリバリアップル パイ (20日)	ごはん	牛乳 クラッカー 麦茶★かしわ餅風 蒸しパン (6日) ★ バリバリアップルパ イ (20日)	
土	21	焼き魚 野菜サラダ スープ	★お誕生日会メニュー (9日) ♪野菜たっぷり豆腐ハンバーガー ♪チキンナゲット&ポテト ♪オレンジ おやつ ♪麦茶 ★鯉のぼりクッキー								牛乳 おせんべい 麦茶 果物 ビスケット
月	30	ポークカレー ポテトサラダ バナナ	① 380kcal ② 13.3g ③ 11.3g ④ 0.7g	油 じゃが芋 マヨネーズ	豚肉 味噌 かにかま	玉葱 人参 きゅうり コーン缶	塩 こしょう カレールー 酢	麦茶 ★チーズナン	ごはん	牛乳 パイ 麦茶 ★チーズナン	
火	31	親子煮 春雨サラダ きのこスープ	① 275kcal ② 13.7g ③ 11.1g ④ 1.3g	油 ごま油 春雨 ごま 三温糖	鶏肉 卵 ロースハム	玉葱 人参 きゅうり トマト コーン しめじ えのき	しょうゆ みりん 酒 酢 コンソメ	麦茶 ★マシュマロ サンド	ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★マシュ マロサンド	
水	18	さばのレモン野菜焼 ごぼうのごまマヨ和え かぼちゃの味噌汁	① 341kcal ② 20.0g ③ 13.1g ④ 1.9g	三温糖 マヨネーズ すりごま	さば 味噌	玉葱 パセリ ごぼう 人参 きゅうり かぼちゃ	レモン汁 コンソメ 酢	★ココア スキムミルク オレンジ クッキー 小魚	ロールパン	牛乳 ウエハース 牛乳 クッキー オレンジ	
木	19	チキンタレカツ キャベツのコールスロー 豆腐とわかめのスープ	① 338kcal ② 15.6g ③ 18.1g ④ 0.6g	パン粉 小麦粉 マヨネーズ 三温糖	鶏肉 ロースハム 豆腐 わかめ	きゅうり 人参 キャベツ ねぎ コーン缶	ソース レモン汁 しょうゆ 中華だし	麦茶 ★いちご プリン	しらす おにぎり	牛乳 せんべい 麦茶 ★いちごプリン	
金	27	回鍋肉 たけのこのチーズ和え あおさの塩スープ	① 263kcal ② 11.6g ③ 8.8g ④ 1.4g	油 片栗粉 ごま ごま油	豚肉 チーズ 味噌 あおさ	きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 たけのこ もやし 長ねぎ ビーマン	塩 こしょう 中華味 和風だし	麦茶 ヨーグルト パイ	あおさの 塩うどん	牛乳 クッキー 麦茶 パイ ヨーグルト	
土	28	ハンバーグ 野菜ソテー フルーツ	★5月のクッキングは「マシュマロサンド」を作ります★ 17日(梅組)、31日(A・B組)に三角巾、エプロン、マスクを忘れずに持たせてください♪								牛乳 せんべい 麦茶 果物 ビスケット

都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。

★手作りおやつ

★5月使用の旬の食材…たけのこ、ごぼう、玉葱、キャベツ、新じゃが



※旬が短く、季節を感じる山菜の苦みも大切な味覚のひとつです