



5 月 給 食 献 立 表



令和 5年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	以上児のみ 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	1 22	鶏肉のレモン煮 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 片栗粉	鶏肉 ブレスハム	玉葱 人参 ブロッコリー きゅうり コーン缶 オレンジ	レモン汁 しょうゆ 塩 酢	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 チーズ おせんべい
火	16 30	豚の生姜焼き 三色ナムル 豆乳ちゃんぽんスープ	① 296kcal ② 14.6g ③ 10.7g ④ 1.2g	ごま油 三温糖 ごま	豆乳 なたと	きゅうり もやし 人参 キャベツ しいたけ 玉葱	塩 こしょう 中華だし 鶏ガラだし しょうゆ 酒	麦茶 ★玉葱スコーン	豆乳 ちゃんぽん うどん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★玉葱スコーン
水	10 24	さばの味噌煮 野菜サラダ なめこのすまし汁	① 352kcal ② 21.7g ③ 12.6g ④ 1.5g	三温糖 油	さば 味噌 木綿豆腐 煮干し	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり なめこ	酒 塩 酢 こしょう 和風だし	スキムミルク ビスコ バナナ 小魚	ごはん	牛乳 ウエハース 牛乳 ビスコ バナナ
木	11 25	豆腐のカレーミート焼き しらすのお浸し コンソメスープ	① 320kcal ② 18.1g ③ 10.5g ④ 2.0g	三温糖 じゃが芋	木綿豆腐 鶏肉 しらす	人参 玉葱 小松菜 トマト缶 ほうれん草 キャベツ 大根	カレー粉 ケチャップ 和風だし しょうゆ コンソメ	麦茶 ★青菜と鮭の おにぎり	ジャムパン	牛乳 せんべい 麦茶 ★青菜とし鮭の おにぎり
金	12 26	竹輪の磯部揚げ スパゲッティサラダ 旬野菜の味噌汁	① 332kcal ② 15.9g ③ 8.0g ④ 2.1g	油 小麦粉 三温糖 スパゲッティ マヨネーズ じゃが芋	竹輪 青のり シーチキン 味噌 煮干し	玉葱 人参 きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ	塩 和風だし	麦茶 ★マッシュマロ トースト	わかめごはん	牛乳 クラッカー 麦茶★マッシュマロ トースト
土	6 20	魚フライ 野菜サラダ スープ	<p style="text-align: center;">★お誕生日会メニュー（8日）★</p> <p>♪野菜たっぷり塩ラーメン ♪揚げシューマイ ♪フルーツ盛り合わせ (オレンジ・パイナップル・さくらんぼ)</p> <p style="text-align: center;">おやつ ♪麦茶 ★かしわ餅風蒸しパン</p>							牛乳 クッキー 麦茶 果物 おせんべい
月	15 29	鶏肉と筍の煮物 春雨サラダ 豆腐とわかめの味噌汁	① 380kcal ② 13.3g ③ 11.3g ④ 0.7g	ごま油 春雨 ごま 三温糖	鶏肉 わかめ ブレスハム 味噌 木綿豆腐 煮干し	筍 ごぼう 玉葱 人参 きゅうり コーン缶	しょうゆ 酢 塩 和風だし	スキムミルク ビスケット バナナ あたりめ	ゆかりごはん	牛乳 パイ 牛乳 バナナ ビスケット
火	9 23	ボークカレー キャベツサラダ 豆腐ナゲット	① 275kcal ② 13.7g ③ 11.1g ④ 1.3g	油 じゃが芋 三温糖	豚肉 豆腐ナゲット	玉葱 人参 しめじ キャベツ パセリ トマト コーン缶	カレールー コンソメ 塩	麦茶 ★豆乳プリン	ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★豆乳プリン
水	17 31	鶏の照り焼き 味噌ドレッシングサラダ りんご	① 341kcal ② 20.0g ③ 13.1g ④ 1.9g	三温糖 すりごま	鶏肉 味噌	人参 ごぼう レタス きゅうり コーン缶 りんご	しょうゆ 酒 酢	麦茶 ヨーグルト パイ	ごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 パイ ヨーグルト
火	2	クリスピーチキン ポテトサラダ 中華スープ	① 338kcal ② 15.6g ③ 18.1g ④ 0.6g	パン粉 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ 三温糖	鶏肉 シーチキン わかめ	きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 コーン缶 もやし	ケチャップ 酢 塩 中華だし しょうゆ	麦茶 ★フルーツ ゼリー	ロールパン	牛乳 せんべい 麦茶 ★フルーツ ゼリー
木	18	厚揚げの回鍋肉風 ごぼうの青のりサラダ マカロニスープ								
土	14 28	ハンバーグ 野菜ソテー 卵スープ	<p style="text-align: center;">★5月のクッキングは「マッシュマロトースト」を作ります★</p> <p>12日（梅組）、19日（A組）、26日（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♪</p>							牛乳 ウエハース 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

