



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	13 27	鶏の唐揚げ 野菜サラダ 油揚げとじゃが芋の味噌汁	① 390kcal ② 18.1g ③ 17.1g ④ 1.5g	じゃが芋 三温糖 片栗粉 油	鶏肉 油揚げ 味噌 煮干し	人参 レタス サニーレタス ブロッコリー トマト きゅうり 玉葱 小松菜	しょうゆ 塩 酢 和風だし ケチャップ	麦茶 ★おにぎらず (カレーそぼろ)	ごはん	牛乳 クッキー 麦茶 ★カレー そぼろおにぎり
火	14 28	豚の生姜焼き オーロラサラダ 春雨ちゃんぽんスープ	① 300kcal ② 17.4g ③ 9.6g ④ 1.3g	ごま油 三温糖 マヨネーズ 春雨	豚肉 じゃが芋 脱脂粉乳 かまぼこ	玉葱 人参 キャベツ レタス ブロッコリー 玉葱 しいたけ トマト もやし	酒 しょうゆ ケチャップ 鶏ガラだし 塩	麦茶 ★シヤカシカ ココアパン	わかめ ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★シヤカシカ ココアパン
水	15 29	鮭のごま味噌焼き キャベツのナムル 豆腐のすまし汁	① 251kcal ② 18.4g ③ 8.4g ④ 1.1g	三温糖 ごま油 ごま	鮭 味噌 木綿豆腐 煮干し	キャベツ きゅうり もやし 人参 長ねぎ 小松菜 切干し大根	酒 塩 中華だし しょうゆ 和風だし	牛乳 おせんべい バナナ 小魚	ごはん	牛乳 ウエハース 牛乳 バナナ おせんべい
木	16 30	カレー風味のハンバーグ ジャーマンポテト ミネストローネ	① 363kcal ② 15.1g ③ 17.8g ④ 1.2g	三温糖 じゃが芋	豚肉 木綿豆腐 ベーコン	人参 玉葱 ほうれん草 トマト缶 キャベツ 大根 小松菜	カレー粉 ケチャップ ソース 塩 こしょう コンソメ	麦茶 ★玉葱 スコーン	ロールパン	牛乳 パイ 麦茶 ★玉葱スコーン
金	17 31	鶏じゃがグラタン ごぼうサラダ オレンジ	① 467kcal ② 25.9g ③ 17.4g ④ 1.7g	マカロニ マヨネーズ じゃが芋	鶏肉 チーズ 青のり シーチキン	玉葱 人参 ほうれん草 ブロッコリー レタス ごぼう トマト オレンジ	シチュー ルー 塩 酢	スキムミルク チーズ ビスコ 小魚	鶏じゃが グラタン	牛乳 クラッカー 牛乳 チーズ ビスコ
土	11 25	魚フライ 野菜サラダ スープ	★お誕生日会メニュー(8日)★ ♪野菜たっぷり醤油ラーメン ♪パリパリチーズ焼き ♪りんご ♪麦茶 ★ココアマッシュマロトースト						牛乳 パイ 麦茶 果物 おせんべい	
木	2 20	筑前煮 春雨サラダ 豆腐とわかめの味噌汁	① 281kcal ② 14.0g ③ 5.9g ④ 1.6g	ごま油 春雨 ごま 三温糖	鶏肉 わかめ ハム 味噌 木綿豆腐 煮干し	筍 ごぼう 蓮根 玉葱 人参 大根 きゅうり レタス トマト コーン缶 長葱	しょうゆ 酒 塩 酢 和風だし	麦茶 ★おにぎらず (ツナマヨ)	ゆかり ごはん	牛乳 ビスケット 麦茶★ツナマヨ おにぎり
火	7 21	ナポリ焼きそば 高野豆腐の卵とじ りんご	① 370kcal ② 17.7g ③ 13.7g ④ 1.5g	三温糖	ウインナー 高野豆腐 卵	玉葱 人参 キャベツ もやし しめじ ピーマン りんご ほうれん草	ケチャップ コンソメ 塩	麦茶 ★もちもち 人参ボール	ナポリ 焼きそば	牛乳 卵ボーロ 麦茶★もちもち 人参ボール
水	1 22	鶏の照り焼き 味噌ドレッシングサラダ 中華スープ	① 238kcal ② 21.6g ③ 4.3g ④ 1.4g	三温糖 じゃが芋 油	鶏肉 味噌	人参 レタス きゅうり トマト コーン缶 もやし 小松菜 切干し大根	しょうゆ 酒 酢 中華だし 塩	スキムミルク オレンジ パイ	ごはん	牛乳 ウエハース 牛乳 パイ オレンジ
木	9 23	白身魚の煮付け ツナポテサラダ オニオンスープ	① 206kcal ② 11.6g ③ 6.8g ④ 0.8g	三温糖 じゃが芋 マヨネーズ	白身魚 シーチキン	生姜 きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 コーン缶 もやし ほうれん草	しょうゆ 酒 塩 鶏ガラだし コンソメ	麦茶 ★フルーツ ゼリー	ごはん	牛乳 せんべい 麦茶 ★フルーツ ゼリー
金	10 24	ポークカレー マカロニサラダ ナゲット	① 445kcal ② 18.9g ③ 19.4g ④ 1.7g	油 じゃが芋 三温糖 マヨネーズ	豚肉 脱脂粉乳 ナゲット	玉葱 人参 ほうれん草 きゅうり キャベツ トマト	カレールー ケチャップ ソース 塩 酢	麦茶 クラッカー ヨーグルト	ごはん	牛乳 クッキー 麦茶 クラッ カー ヨーグルト
土	18	ハンバーグ 野菜ソテー 卵スープ	★5月のクッキングは「おにぎらず」を作ります★ 13日(B組)、20日(A組)、27日(梅組)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 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

