



# 令和4年度5月 給食献立表

☆…今月の郷土料理  
両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
2	月	牛乳 ビスケット	ミルクパン こいのぼりハンバーグ グリーンサラダ コーンスープ オレンジ	牛乳 かぶとの春巻き (マッシュポテト)	ミルクパン 油 パン粉 砂糖 春巻きの皮 小麦粉	豚ひき肉 豆乳 牛乳 ピザチーズ	玉葱 グリンピース きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー コーン コーンクリーム オレンジ	508kcal	19.2g	2.1g
6	20 金	牛乳 クラッカー	ドライカレー ブロッコリーサラダ ジュリアンスープ りんご	麦茶 星のコーンスナック カップヨーグルト	米 油 バター 小麦粉 砂糖 マヨドレ	豚ひき肉 ツナ ベーコン 牛乳 ヨーグルト	玉葱 にんじん セロリー ビーマン マッシュルーム ブロッコリー コーン キャベツ りんご	512kcal	16.2g	2.0g
7	21 土	牛乳 リッツ	中華丼 キャベツのゆかり和え 大根スープ 果物	牛乳 マカロニきな粉	米 油 砂糖 片栗粉 マカロニ 黒砂糖	豚もも肉 うすら卵 ベーコン 牛乳 きな粉	にんじん 干し椎茸 もやし 白菜 キャベツ 大根 オレンジ	511kcal	17.8g	1.6g
9	23 月	牛乳 ビスケット	ごはん 肉じゃが 納豆和え みそ汁(かぶ) パナナ	牛乳 フレンチトースト	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖 食パン バター	豚もも肉 納豆 油揚げ 味噌 牛乳 卵	にんじん 玉葱 グリンピース ほうれん草 えのきたけ かぶ パナナ	604kcal	18.2g	1.9g
10	24 火	牛乳 かぼちゃせんべい	海苔の佃煮ごはん 豆腐の真砂揚げ きんぴらごぼう みそ汁(小松菜) オレンジ	牛乳 にんじんブリッツ	米 砂糖 片栗粉 油 麩 小麦粉	豆腐 鶏ひき肉 卵 味噌 牛乳 粉チーズ	海苔 にんじん 干し椎茸 ごぼう 小松菜 オレンジ	546kcal	21.4g	1.7g
11	25 水	牛乳 リッツ	大根とツナのスパゲッティ ひじきサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 中華おこわ	スパゲッティ オリーブ油 バター 砂糖 ごま油 じゃがいも 米 もち米	ツナ ウインナー 牛乳 鶏もも肉	大根 刻み海苔 ひじき きゅうり キャベツ にんじん りんご 生姜 干し椎茸	516kcal	18.0g	2.3g
12	26 木	牛乳 おかせんべい	たけのこごはん ぶりの照り焼き もやしのごま酢和え ☆こしね汁 オレンジ	牛乳 チキンナゲット	米 砂糖 ごま 油 こんにゃく マヨドレ 小麦粉 片栗粉	油揚げ ぶり 味噌 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 チーズ	たけのこ 生姜 小松菜 もやし にんじん 大根 干し椎茸 ねぎ オレンジ	597kcal	23.0g	2.2g
13	27 金	牛乳 クラッカー	麦ごはん ブルコギ きゅうりの甘酢漬け わかめスープ パナナ	牛乳 チーズ蒸しパン	米 押麦 ごま油 春雨 砂糖 小麦粉	豚もも肉 牛乳 チーズ 卵	にんにく 生姜 にんじん たら 玉葱 りんご きゅうり わかめ コーン ねぎ パナナ	537kcal	19.9g	2.1g
14	28 土	牛乳 リッツ	鶏ごぼう丼 キャベツの塩昆布和え みそ汁(じゃがいも) りんご	牛乳 麩ラスク(シュガー)	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 麩 バター	鶏もも肉 味噌 牛乳	にんじん ごぼう キャベツ 塩昆布 玉葱 りんご	470kcal	16.9g	1.5g
16	30 月	牛乳 ビスケット	なかよしうどん さつまいもの天ぷら 即席漬け(大根・きゅうり) オレンジ	牛乳 納豆チャーハン	うどん 片栗粉 さつまいも 小麦粉 油 米 押麦 ごま油	豚もも肉 卵 牛乳 鶏ひき肉 納豆	玉葱 にんじん ねぎ 小松菜 きゅうり 大根 オレンジ	610kcal	21.6g	2.1g
17	31 火	牛乳 かぼちゃせんべい	ごはん 鮭のみりん漬け焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(なめこ) パナナ	牛乳 りんごのショートブレッド	米 小麦粉 バター 砂糖	鮭 豆腐 味噌 牛乳	ほうれん草 もやし にんじん 刻み海苔 なめこ ねぎ パナナ りんごジャム	510kcal	21.1g	1.2g
18	水	牛乳 リッツ	ロールパン チキンのオレンジ焼き アスパラとキャベツのソテー コンソメスープ メロン	牛乳 そら豆 わかめおにぎり	ロールパン 油 米 ごま	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 わかめ	マーメレードジャム にんにく 生姜 にんじん アスパラガス キャベツ コーン かぶ メロン	512kcal	19.7g	2.3g
19	木	牛乳 おかせんべい	麦ごはん 切干大根入り卵焼き 青菜とじゃこの和え物 みそ汁(麩) オレンジ	牛乳 ずんだパイ	米 押麦 油 砂糖 ごま油 麩 パイシート	鶏ひき肉 卵 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	にんにく 切干大根 ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん えのきたけ オレンジ 枝豆ペースト	535kcal	20.5g	1.8g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・メロン・りんごを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。