



令和5年度5月 給食献立表

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
1	月	牛乳 ビスケット	ごはん 肉豆腐 さつまいものレモン煮 みそ汁(大根) オレンジ	牛乳 アップルパイ	米 しらたき 三温糖 さつまいも 上白糖 パイ生地	豚小間肉 豆腐 みそ 牛乳	玉ねぎ にんじん ねぎ さやえんどう レモン 大根 万能ねぎ オレンジ りんご	517kcal	19.0g	1.3g
2	火	牛乳 かぼちゃせんべい	ミルクパン こいのぼりオムレツ ブロッコリーサラダ 野菜スープ パナナ	牛乳 柏餅風蒸しパン	ミルクパン 油 じゃがいも 上白糖 薄力粉 ベーキングパウダー	ベーコン こしあん たまご 牛乳	ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ にんじん パナナ	544kcal	17.1g	2.6g
6	20	牛乳 リッツ	あんかけ丼(6日) 中華丼(20日) 青のりポテト 春雨スープ りんご	牛乳 焼きそば	米 ごま油 上白糖 片栗粉 じゃがいも 中華麺 油	6日 豆腐 卵 ツナ 牛乳 20日 豚小間肉 ウインナー 牛乳	にんじん 干し椎茸 白菜 青のり なら りんご キャベツ もやし	506kcal 528kcal	16.3g 18.8g	3.0g 2.8g
8	22	牛乳 ビスケット	ごはん ひじきつくね もやしの和風和え みそ汁(なす) オレンジ	牛乳 きな粉揚げパン	米 上白糖 片栗粉 ごま油 コッペパン 油	鶏ひき肉 みそ 牛乳 きな粉	生姜 玉ねぎ にんじん 干しひじき もやし ほうれん草 なす オレンジ	547kcal	21.0g	1.9g
9	23	牛乳 かぼちゃせんべい	ごはん フルコギ きゅうりの甘酢漬け わかめスープ パナナ	牛乳 にんじんブリッツ	米 ごま油 春雨 上白糖 薄力粉 油	豚もも肉 牛乳 粉チーズ	にんにく 生姜 にんじん なら 玉ねぎ りんご きゅうり わかめ とうもろこし ねぎ パナナ	501kcal	18.2g	2.1g
10	24	牛乳 リッツ	食パン タンドリーチキン ポテトサラダ ジュリエンスープ オレンジ	牛乳 そら豆ごはん	食パン マヨドレ じゃがいも 米	鶏もも肉 ヨーグルト ハム 牛乳	にんにく 生姜 きゅうり にんじん 大根 えのき オレンジ 塩昆布 そら豆	499kcal	18.8g	2.5g
11	25	牛乳 おかかせんべい	麦ごはん 鮭の塩焼き 白菜の煮浸し みそ汁(豆腐) りんご	牛乳 チーズ蒸しパン	米 押麦 三温糖 ホットケーキ粉 油	鮭 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 チーズ	白菜 小松菜 にんじん なめこ りんご	506kcal	22.6g	1.5g
12	26	牛乳 クラッカー	煮込みうどん かぼちゃの天ぷら 即席漬け(かぶ) パナナ	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん	うどん 片栗粉 薄力粉 油 米 三温糖	鶏もも肉 たまご 牛乳 豚ひき肉 高野豆腐	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 ほうれん草 かぼちゃ かぶ きゅうり パナナ	588kcal	21.3g	2.3g
13	27	牛乳 リッツ	豚丼 キャベツのゆかり和え みそ汁(さつまいも) りんご	牛乳 マカロニきな粉	米 油 上白糖 さつまいも マカロニ	豚小間肉 みそ 牛乳 きな粉	生姜 玉ねぎ ピーマン キャベツ にんじん ねぎ りんご	522kcal	19.1g	1.5g
15	29	牛乳 ビスケット	小松菜のクリームパスタ トマトサラダ ウインナースープ パナナ	牛乳 わかめごはん	スパゲッティ 油 薄力粉 バター 三温糖 米 いらごま	ベーコン 牛乳 みそ 粉チーズ 鶏もも肉 ウインナー わかめ	小松菜 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり トマト 白菜 にんじん パナナ	590kcal	18.8g	2.5g
16	30	牛乳 かぼちゃせんべい	麦ごはん 油淋鶏 ほうれん草のナムル 卵スープ オレンジ	牛乳 りんごゼリー ビスケット	米 押麦 上白糖 ごま油 片栗粉 油 三温糖 ビスケット	鶏もも肉 たまご 牛乳	ねぎ にんにく 生姜 ほうれん草 もやし にんじん 万能ねぎ オレンジ りんごジュース	502kcal	20.9g	2.1g
17	31	牛乳 リッツ	ごはん カレイのごま味噌焼き ひじきの煮物 清まし汁(小松菜) りんご	牛乳 黒糖ちんすこう	米 すりごま 上白糖 油 三温糖 薄力粉 黒砂糖	かれい みそ 油揚げ 大豆 牛乳	生姜 干しひじき にんじん いんげん 昆布 えのき 小松菜 りんご	531kcal	21.1g	1.5g
18	木	牛乳 おかかせんべい	ロールパン ポークチャップ グリーンサラダ かぶスープ オレンジ	牛乳 たけのごはん	ロールパン 油 薄力粉 三温糖 上白糖 じゃがいも 米	豚小間肉 牛乳 ツナ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス にんじん かぶ とうもろこし オレンジ たけのこ	551kcal	20.9g	2.5g
19	金	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜の磯和え みそ汁(麩) パナナ	牛乳 大学芋	米 麩 さつまいも 油 上白糖 黒いりごま	鶏もも肉 みそ 牛乳	ほうれん草 白菜 にんじん のり しめじ ねぎ パナナ	505kcal	19.1g	1.4g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・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。