



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 さつま芋のレモン煮 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 土	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 月	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 火	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 水	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 木	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 金	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 土	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 月	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 火	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 水	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。