



# 令和6年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	20	水・月	牛乳 リッツ 麦ごはん すき焼き風煮物 りんご ブロッコリーのごま和え みそ汁(なめこ)	牛乳 にんじんブリッツ	米 押麦 ごま油 白滝 油 三温糖 白すりごま 薄力粉	豚小間肉 焼き豆腐 牛乳 わかめ 白みそ 粉チーズ	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー なめこ りんご	509kcal	20.4g	2.2g
2	21	木	牛乳 コーンクッキー こいのぼりおにぎり 鶏肉の照り焼き ほうれん草の和風和え すまし汁(油揚げ) パナナ	牛乳 ジャムサンド(ブルーベリー)	米 ごま油 上白糖 食パン バター	チーズ 鶏もも肉 油揚げ 牛乳	焼きのり 昆布 もやし ほうれん草 人参 万能ねぎ パナナ ブルーベリージャム	552kcal	22.9g	2.0g
7	21	火	牛乳 コーンスナック ミルクパン タンドリーチキン フレンチサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 五平もち	ミルクパン マヨドレ 油 三温糖 じゃが芋 米 上白糖	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳 白みそ	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 オレンジ	501kcal	21.0g	2.4g
8	22	水	牛乳 のりものビスケット ごはん あんかけつくね 小松菜の磯辺和え みそ汁(大根) りんご	牛乳 レーズン蒸しパン	米 上白糖 片栗粉 ホットケーキ粉 油	鶏ひき肉 赤みそ 白みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 きざみのり 大根 万能ねぎ りんご	522kcal	18.5g	1.4g
9	23	木	牛乳 コーンクッキー たけのこごはん 鮭のみりん漬け焼き ひじきの煮物 すまし汁(麩) オレンジ	牛乳 ココアちんすこう	米 油 三温糖 麩 薄力粉 上白糖	油揚げ 鮭 高野豆腐 牛乳	たけのこ 干ひじき 人参 いんげん 昆布 ほうれん草 オレンジ	504kcal	22.0g	2.2g
10	24	金	牛乳 リッツ ミートソーススパゲティ コーンスープ アップルドレッシングサラダ パナナ	牛乳 ツナとえのきごはん	スパゲティ 油 薄力粉 三温糖 米	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご とうもろこし パナナ	554kcal	20.1g	2.3g
11	25	土	牛乳 せんべい 焼き鳥丼 きゅうりのゆかり和え みそ汁(さつま芋) オレンジ	牛乳 ジャムクラッカーサンド(いちご)	米 上白糖 さつま芋 クラッカー	鶏もも肉 白みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり もやし ねぎ オレンジ いちごジャム	513kcal	20.6g	2.2g
13	27	月	牛乳 リッツ 麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 納豆和え みそ汁(白菜) りんご	牛乳 大学芋	米 押麦 三温糖 油 さつま芋 上白糖 黒いりごま	鶏もも肉 ひきわり納豆 白みそ 牛乳	生姜 ほうれん草 人参 えのき 白菜 まいたけ りんご	512kcal	19.2g	1.3g
14	28	火	牛乳 コーンスナック 食パン ポークチャップ マカロニサラダ チンゲン菜スープ オレンジ	牛乳 高菜ごはん	食パン 油 薄力粉 三温糖 マカロニ マヨドレ 米 上白糖	豚小間肉 ハム 牛乳 豚ひき肉	にんにく 玉ねぎ きゅうり 人参 チンゲン菜 オレンジ 高菜	539kcal	22.3g	2.2g
15	29	水	牛乳 のりものビスケット 2色丼 白菜の塩昆布和え 豚汁 パナナ	牛乳 りんごゼリー せんべい	米 油 三温糖 上白糖 ごま油 せんべい	鶏ひき肉 たまご 豚小間肉 白みそ 牛乳	生姜 きざみのり 白菜 小松菜 人参 塩昆布 こんにゃく かぶ ねぎ パナナ りんごジュース	519kcal	21.2g	1.6g
16	30	木	牛乳 コーンクッキー ごはん カレイのごま味噌焼き 大根のおかかサラダ すまし汁(豆腐) りんご	牛乳 ホットケーキ(バター)	米 白すりごま 上白糖 ごま油 三温糖 ホットケーキ粉 バター 油	カレイ 白みそ かつお節 絹豆腐 油揚げ 牛乳	生姜 大根 きゅうり 人参 りんご	500kcal	19.7g	1.6g
17	31	金	牛乳 リッツ 醤油ラーメン シュウマイ 中華風きゅうり パナナ	牛乳 枝豆ごはん	中華麺 片栗粉 しゅうまいの皮 三温糖 ごま油 米	豚もも肉 なると 豚ひき肉 牛乳 鮭	生わかめ とうもろこし もやし 生姜 きゅうり パナナ 枝豆	597kcal	25.5g	2.5g
18	31	土	牛乳 せんべい 焼き肉丼 かぼちゃの煮物 みそ汁(かぶ) オレンジ	牛乳 キャロットクッキー	米 片栗粉 油 三温糖 バター 上白糖 薄力粉	豚小間肉 白みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 生姜 かぼちゃ かぶ しめじ オレンジ	502kcal	16.6g	1.1g
31	31	金	牛乳 リッツ ケチャップライス 鶏肉のから揚げ グリーンサラダ かぶスープ パナナ	牛乳 ココアケーキ	米 油 上白糖 三温糖 片栗粉 薄力粉	鶏もも肉 チーズ 牛乳 豆乳 生クリーム	人参 とうもろこし 生姜 キャベツ きゅうり アスパラガス ブロッコリー 玉ねぎ かぶ パナナ	565kcal	21.9g	2.3g

※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。