



令和3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	脂質	食塩相当量
1	土	牛乳 リッツ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 もやしの磯和え みそ汁(わかめ) パナナ	牛乳 シュガートースト	米 砂糖 食パン バター	鶏もも肉 わかめ 味噌 牛乳	生姜 ほうれん草 もやし にんじん 刻み海苔 大根 パナナ	509kcal	26.0g	12.0g	1.9g
6	20 木	牛乳 おかかせんべい	ドライカレー ブロッコリーツナサラダ ジュリアンスープ りんご	麦茶 せんべい カップヨーグルト	米 油 バター 小麦粉 砂糖 マヨドレ せんべい	豚ひき肉 ツナ ベーコン ヨーグルト 牛乳	玉葱 にんじん セロリー マッシュルーム ピーマン ブロッコリー コーン キャベツ りんご	557kcal	17.7g	13.7g	2.1g
7	21 金	牛乳 クラッカー	麦ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の煮浸し みそ汁(なめこ) パナナ	牛乳 焼きそば	米 押麦 砂糖 中華麺 油	鮭 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳 豚もも肉	ほうれん草 にんじん なめこ ねぎ パナナ もやし 青のり	511kcal	24.1g	10.7g	2.0g
8	22 土	牛乳 リッツ	焼き肉丼 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(じゃがいも) オレンジ	牛乳 りんご蒸しパン	米 片栗粉 ごま油 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	豚もも肉 味噌 牛乳	玉葱 にんじん にんにく きゅうり 塩昆布 葉ねぎ オレンジ	515kcal	17.2g	14.2g	1.3g
10	24 月	牛乳 ビスケット	大根とツナのスパゲティ ひじきサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 茹でそら豆 ちりめん梅ごはん	スパゲティ オリーブ油 バター 砂糖 ごま油 じゃがいも 米 ごま	ツナ ウイナー 牛乳 じゃこ	大根 刻み海苔 ひじき きゅうり キャベツ にんじん りんご 梅干し そら豆	526kcal	18.2g	13.5g	2.2g
11	25 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) パナナ	牛乳 にんじんのソフトクッキー	米 砂糖 片栗粉 油 白ごま 麩 小麦粉 バター	豆腐 鶏ひき肉 たまご 味噌 牛乳	焼きのり にんじん 干し椎茸 ごぼう さやいんげん えのきたけ 小松菜 パナナ	585kcal	19.7g	16.6g	1.5g
12	26 水	牛乳 リッツ	たけのこごはん ぶりの照り焼き 白菜のおかか和え すまし汁 オレンジ	牛乳 フレンチトースト	米 食パン 砂糖 バター 粉糖	油揚げ ぶり かまぼこ 牛乳 たまご	たけのこ(水煮) 生姜 小松菜 にんじん 白菜 ねぎ オレンジ	612kcal	27.8g	21.1g	2.3g
13	27 木	牛乳 おかかせんべい	ミルクパン チキンのオレンジ焼き アスパラとキャベツのソテー コーンスープ りんご	牛乳 五平餅	ミルクパン 油 米 砂糖 白ごま	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 味噌	マーマレードジャム にんにく 生姜 にんじん アスパラガス キャベツ コーン 玉葱 りんご	595kcal	21.0g	19.6g	2.2g
14	28 金	牛乳 クラッカー	ごはん 肉じゃが 納豆和え みそ汁(かぶ) メロン	牛乳 マカロニナポリタン	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖 マカロニ	豚もも肉 納豆 ウイナー 油揚げ 味噌 牛乳 粉チーズ	にんじん 玉葱 グリンピース ほうれん草 かぶ えのきたけ メロン ピーマン コーン	514kcal	19.6g	11.5g	1.6g
15	29 土	牛乳 リッツ	わかめうどん がんもどきの含め煮 即席漬け オレンジ	牛乳 焼きおにぎり	うどん 砂糖 米	かまぼこ 鶏もも肉 がんもどき 牛乳	わかめ きゅうり にんじん オレンジ	563kcal	24.0g	13.2g	2.3g
17	31 月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のもろみ焼き 油揚げと野菜のお浸し 若竹汁 りんご	牛乳 チーズケーキ	米 砂糖 小麦粉	鶏もも肉 もろみみそ 牛乳 クリームチーズ たまご ヨーグルト	小松菜 白菜 にんじん たけのこ(水煮) ねぎ わかめ りんご レモン	529kcal	20.0g	20.4g	1.2g
18	火	牛乳 かぼちゃせんべい	ロールパン コロケ フレンチサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 ☆かつお飯	ロールパン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 米 白ごま	豚ひき肉 牛乳	玉葱 キャベツ きゅうり にんじん かぶ えのきたけ オレンジ 葉ねぎ	556kcal	20.7g	18.5g	2.3g
19	水	牛乳 リッツ	ごはん 手作りふりかけ きんぴら煮 甘酢きゅうり みそ汁(たまご) メロン	牛乳 ずんだパイ	米 白ごま 砂糖 じゃがいも 油 こんにゃく ごま油 パイシート	豚もも肉 たまご 味噌 牛乳	塩昆布 ごぼう にんじん きゅうり にら メロン 枝豆	521kcal	17.3g	17.9g	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。