

令和 5年 5月 給食献立表 富士わかば保育園

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱ど力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	食パン・いちごジャム 大豆とウインナーのトマト煮 コールスローサラダ オレンジ	牛乳 わかめおむすび	食パン、米、砂糖、油	牛乳、ゆで大豆、ウインナーソーセージ	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、いちごジャム・低糖度、コーン缶、きゅうり、りんご、にんにく	牛乳
2 火	ごはん ホイコーロー きゅうりの中華和え 中華風コンソープ	牛乳 幼児:カルシウムせんべい 乳児:やさいせんべい	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、鶏さき身、赤みそ	オレンジ、たまねぎ、クリームコーン缶、ピーマン、葉ねぎ、赤ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが	鉄分入りジュース
3 水	 憲法記念日					
4 木	 みどりの日					
5 金	 こどもの日					
6 土	チキンピラフ 野菜とコーンのスープ バナナ	牛乳 かし	米、油、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、ベーコン	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しいたけ、コーン缶	牛乳
8 月	たけのごはん 鶏レバーソース煮 付け合わせ トマト ジャーマンポテト	牛乳 ホットケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油	牛乳、鶏レバー、ベーコン、油揚げ、鶏むね肉、みそ、卵、ヨーグルト(無糖)	トマト、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、パセリ	牛乳
9 火	ごはん ひりゅうず 付け合わせ)スナップエンドウ きんぴらごぼう	牛乳 焼きうどん	ゆでうどん、米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、みそ、卵、木綿豆腐、かつお節	キャベツ、ごぼう、スナップえんどう、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、生わかめ、干しいたけ、ごま、あおのり、だいこん	野菜ジュース
10 水	ロールパン 煮込みハンバーグ 付け合わせ グリーンアスパラ コーンサラダ	牛乳 カルシウムおむすび	コッペパン、米、じゃがいも、パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、チーズ、しらす干し、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、こまつな、コーン缶、グリーンアスパラガス、にんじん、ごま	牛乳
11 木	ごはん 魚の香味焼き ミニカップゼリー 付け合わせ 小松菜ソテー ベーコンサラダ	鉄分入りジュース じゃがいもフォカッチャ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖、オリーブ油	かじき、ベーコン、みそ、牛乳、油揚げ、ハム、チーズ、粉チーズ	こまつな、きゅうり、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、りんご、たまねぎ、ねぎごま	牛乳
12 金	ごはん 皮なししゅうまい 付け合わせ トマト ひじきのサラダ	ほうじ茶 バナナフレックヨーグルト	米、コーンフレーク、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、はるさめ	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、えび、ベーコン、ハム、	バナナ、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、コーン缶、たけのこ(水煮缶)、しいたけ、ひじき、しょうが、キャベツ	牛乳
13 土	ナポリタン 鶏と野菜のスープ バナナ	牛乳 かし	スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、豚肉(もも)、ウインナーソーセージ、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、レタス、コーン缶、マッシュルーム缶、ピーマン	牛乳
15 月	ごはん じゃがいものそばろ煮 小松菜サラダ みそ汁 なめこ豆腐	牛乳 コーン蒸しパン	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、油、バター、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、ベーコン	こまつな、もやし、にんじん、なめこ、コーン缶、ごま	牛乳
16 火	インディアン焼きそば 春野菜の豚汁 オレンジ	牛乳 じゃこトースト	焼きそばめん、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、ウインナーソーセージ、いか、みそ、油揚げ、しらす干し、粉チーズ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、グリーンアスパラガス、ごぼう、ピーマン、あおのり	りんごジュース
17 水	ごはん マーメイドチキン 付け合わせ トマト キャベツのしらす和え	牛乳 青りんごゼリー かし	米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、みそ、しらす干し	キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん、マーメイド・低糖度、生わかめ	牛乳
18 木	☆幼児:手つなぎ遠足の日☆ ◇乳児は給食が出ます ミートソーススパゲティ スープ きゅうりとコーンのツナマヨサラダ	牛乳 バウムクーヘン	油、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、バター、スパゲティ、じゃがいも	卵、豚ひき肉、牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶	干しいたけ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、キャベツ	牛乳

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ																	
			熱ど力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの																		
19 金	ごはん 魚の角煮 三色おひたし みそ汁 豆腐と油揚げ	牛乳 マカロニあべかわ	米、砂糖、黒砂糖、マカロニ	牛乳、かじき、絹ごし豆腐、白みそ、油揚げ、きな粉	ほうれんそう、もやし、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、しょうが、ごま	牛乳																	
20 土	肉みそうどん 野菜とコーンのスープ バナナ	牛乳 かし	ゆでうどん、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、白みそ、ベーコン、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、しいたけ、さやえんどう、にんにく、しょうが	牛乳																	
22 月	ごはん ピビンバ おけんちゃん オレンジ	牛乳 鈴カステラ	米、さといも、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ	オレンジ、もやし、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、ごま、しょうが、にんにく	野菜ジュース																	
23 火	ふりかけご飯 焼きつくねの甘だれ 付け合わせ トマト キャベツの中華和え	かきたま汁 ほうじ茶 ミルクもち	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	鶏ひき肉、牛乳、卵、木綿豆腐、ハム、きな粉	キャベツ、トマト、きゅうり、ねぎ、葉ねぎ、ごま、しょうが	牛乳																	
24 水	☆お楽しみ給食 きりん組希望献立☆ チキンカレー いかくんサラダ ミニカップゼリー	ぶどうジュース フライドポテト バナナ	じゃがいも、米、油、砂糖	鶏むね肉、いか	ぶどう果汁飲料、たまねぎ、バナナ、きゅうり、にんじん、セロリ、レモン、にんにく	牛乳																	
25 木	ごはん ポークチャップ マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳 ギンビス	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、ベーコン	たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん	牛乳																	
26 金	ごはん あじの磯辺フライ 付け合わせ 粉ふき羊 アスパラサラダ	みそ汁 ごぼうと人参	米、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、砂糖	牛乳、あじ、みそ、ハム、油揚げ	オレンジ、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン缶、ごぼう、レモン、あおのり	牛乳																	
27 土	ドライカレー 具だくさんスープ バナナ	牛乳 かし	米、じゃがいも、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、バナナ、にんじん、ピーマン、だいこん、セロリ、コーン缶、にんにく	牛乳																	
# 月	しょうゆラーメン チーズサラダ バナナ	牛乳 人参おむすび そらまめ	ゆで中華めん、米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、チーズ	バナナ、にんじん、もやし、ら、きゅうり、キャベツ、そらまめ、たけのこ(水煮缶)、コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳																	
30 火	ハヤシライス 豚肉 シーチキンきゅうり フルーチェ	牛乳 かりんとう	米、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、生わかめ、りんご	りんごジュース																	
31 水	ごはん 黒はんぺんフライ 付け合わせ トマト 青菜の納豆和え	みそ汁 キャベツとえのき 牛乳 おしゃぶりこんぶ オレンジ	米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、黒はんぺん、挽きわり納豆、みそ	オレンジ、こまつな、トマト、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ごま	牛乳																	
都合により献立の内容が変更になることがあります。ご告知おき下さい。																							
<p>入園・進級から1か月が経ちました。園生活には慣れてきましたか？ 困ったときは、いつでも職員にお声掛けください。 5月は連休があり生活リズムが崩れ、体調不良を起こしやすいです。 毎日元気に過ごせるように、しっかり食べて体を休めましょう。</p> <p>＊ 18日 幼児手つなぎ遠足の日 ＊ 24日 きりん組 お楽しみ給食の日 きりん組の希望献立です</p>																							
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>578 kcal</td><td>鉄</td><td>2.6 mg</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.3 g</td><td>カルシウム</td><td>253 mg</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>18.6 g</td><td>ビタミンC</td><td>35 mg</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.1 g</td><td>食物繊維</td><td>3.9 g</td></tr> </table>		エネルギー	578 kcal	鉄	2.6 mg	たんぱく質	22.3 g	カルシウム	253 mg	脂質	18.6 g	ビタミンC	35 mg	塩分	2.1 g	食物繊維	3.9 g	旬の食べ物		
エネルギー	578 kcal	鉄	2.6 mg																				
たんぱく質	22.3 g	カルシウム	253 mg																				
脂質	18.6 g	ビタミンC	35 mg																				
塩分	2.1 g	食物繊維	3.9 g																				
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)			<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>468 kcal</td><td>鉄</td><td>2.2 mg</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.3 g</td><td>カルシウム</td><td>227 mg</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15.5 g</td><td>ビタミンC</td><td>27 mg</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.7 g</td><td>食物繊維</td><td>3.0 g</td></tr> </table>		エネルギー	468 kcal	鉄	2.2 mg	たんぱく質	18.3 g	カルシウム	227 mg	脂質	15.5 g	ビタミンC	27 mg	塩分	1.7 g	食物繊維	3.0 g			
エネルギー	468 kcal	鉄	2.2 mg																				
たんぱく質	18.3 g	カルシウム	227 mg																				
脂質	15.5 g	ビタミンC	27 mg																				
塩分	1.7 g	食物繊維	3.0 g																				