

# 5月のきゅうしょく

発行日 令和6年4月26日

日 (曜)	献立名			主な食材とからだの中でののはたらき			エネルギー (k cal)
	昼食	3時のおやつ	朝おやつ	血や肉になる (赤)	調子を整える (緑)	熱や力になる (黄)	上段 3歳未満児 下段 3歳以上児
1 (水)	わかめごはん 中華チキン 華風サラダ かぶと人参の浅漬け にらたまスープ パイナップル缶	ごまマヨトースト 牛乳	珈琲フラペチ ン 小麦茶	牛乳 鶏肉 鶏卵 脱脂粉乳	炊き込みわかめ 生姜 にんにく 玉葱 胡瓜 人参 もやし かつ ぶにらパイ ン缶	精白米 ビスケット ごま油 春雨 コンソメ 片栗粉 食パン マヨネーズ	541
							596
2 (木)	鶏五目ごはん かつおカツ ほうれん草のごま和え 人参シリシリ 若竹汁 子どもの日ゼリー	ホットビスケット 牛乳	ルヴァン 小麦茶	牛乳 鶏肉 油揚げ 脱脂粉 乳 生クリーム かつおカツ	人参 椎茸 ひ じき ほうれん 草 もやし 筍 わかめ	精白米 ルヴァ ン 砂糖 油 ごまゼリー ホットケーキミ ックス 小麦粉	502
							537
7 (火)	ハヤシライス こぶきいも スティックサラダ キウイフルーツ	ルヴァンサンド 牛乳	星たべよ 小麦茶	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	玉葱 セロリー マッシュルーム トマトソース缶 人参 胡瓜 キ ウイフルーツ	精白米 せんべ い 油 ハヤシ ルウ ジャガイ モ マヨネーズ ルヴァン 苺 ジャム	518
							568
8 (水)	マーボー丼 人参とえのきの中華和え 煮豆 わかめスープ バナナ	ヨーグルト カルシウムせん べい	コガリササゲピ ス 小麦茶	牛乳 豚肉 木綿豆腐 みそ 鶏肉 煮豆 ヨーグルト	生姜 にんにく 長葱 にら 椎 茸 胡瓜 人参 えのき わかめ バナナ もやし	精白米 ビスケ ット ごま油 砂糖 片栗粉 コンソメ ごま せんべい	533
							502
9 (木)	ごはん 鶏の照り焼き ごぼうサラダ スナックエンドウ 大根のみそ汁 オレンジ	きな粉クリーム サンド 牛乳	ルヴァン 小麦茶	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 みそ きな粉 豆乳	ごぼう 人参 胡瓜 スナック エンドウ 大根 オレンジ	精白米 ルヴァ ン 砂糖 マヨ ネーズ ごま パン	540
							594
10 (金)	ぎつねうどん かき揚げ 小松菜のしらす和え ブルー	おかか菜めしお にぎり 牛乳	ぱりんこ 小麦茶	牛乳 鶏肉 油揚げ 桜えび しらす かまぼ こ かつお節	長葱 わかめ 玉葱 人参 小 松菜 プルーン 菜めし	精白米 せんべ い うどん 砂 糖 さつま芋 小麦粉 油	538
							573
11 (土)	焼きそば サイコロサラダ オニオンスープ バナナ	ホットケーキ 牛乳	ビスケット 牛乳	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	人参 キャベツ もやし 玉葱 バナナ	ビスケット 油 中華麺 ジャガ 芋 マヨネーズ コンソメ 片栗 粉 砂糖 ホッ クスターキミ ックス	584
							548
13 (月)	豚ひき肉の彩り丼 フライドポテト アスパラのおかか和え すまし汁 パイナップル缶	チーズ蒸しパン 牛乳	ルヴァン 小麦茶	牛乳 豚肉 みそ かつお節 脱脂粉乳 鶏卵 プロセスチーズ	にら 玉葱 人 参 コーン 青 のり アスパラ 三つ葉 えのき パイナップル缶	精白米 ルヴァ ン ごま油 砂 糖 油 ジャガ 芋 ごまホッ クスターキミ ックス	507
							543
14 (火)	菜めしごはん 厚焼き玉子 ウインナーと玉葱のケチャップ炒め もやしと胡瓜のごま酢和え わかめとお麩のみそ汁 みかん缶	切り干し大根の おにぎり 小魚 牛乳	川越せんべい 小麦茶	牛乳 鶏肉 鶏卵 カニカマ ウインナー みそ 油揚げ 小魚	菜めし 人参 長葱 玉葱 胡 瓜 もやし わ かめ 椎茸 ひ じき 切り干し 大根 みかん缶	精白米 せんべ い ごま油 砂糖 ごま油 片栗粉 麩	516
							553
15 (水)	ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き 南瓜の蜜がらめ キャベツと竹輪の塩昆布ナムル 沢煮椀 キウイフルーツ	苺ジャムパン 牛乳	ルヴァン 小麦茶	牛乳 鶏肉 竹輪 みそ	生姜 南瓜 キ ン 塩昆布 キャベツ 塩昆 布 大根 水菜 人 参 キウイフル ーツ	精白米 ルヴァ ン マヨネーズ 油 砂糖 バタ ー ごま油 食 パン 苺ジャム	523
							592
16 (木)	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 海藻サラダ 沢庵 豆腐と油揚げのみそ汁 オレンジ	筍ごはんのおに ぎり チーズ 牛乳	珈琲フラペチ ン 小麦茶	牛乳 豚肉 油揚げ みそ プロセスチーズ 木綿豆腐	生姜 人参 も やし キャベツ チンゲン菜 わ かめ 胡瓜 コ ーン 沢庵 筍 オレンジ	精白米 ビスケ ット ごま油 春雨 砂糖 片 栗粉 ごま油	534
							580
17 (金)	ごはん カレーの煮つけ ピーマンと人参のきんぴら ポテトサラダ えのきと玉葱のみそ汁 バナナ	ごまクッキー 牛乳	星たべよ 小麦茶	牛乳 カレイ かつお節 プロ セスチーズ 脱 脂粉乳 みそ	生姜 青ピーマ ン 人参 胡瓜 セソーン えのき バナナ 玉葱	精白米 せんべ い 砂糖 ごま 油 ジャガイ モ マヨネーズ 小麦粉 油 ごま	541
							580

食材の都合により、献立・調理方法が変更になることがありますので、予めご了承ください。

日 (曜)	献立名			主な食材とからだの中でののはたらき			栄養価 上段3歳未満児 下段3歳以上児 エネルギー (kcal)
	昼食	3時のおやつ	朝おやつ	血や肉になる (赤)	調子を整える (緑)	熱や力になる (黄)	
18 (土)	ビビンバ 胡瓜のごまからめ たまごスープ バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	ルヴァン 牛乳	牛乳 豚肉 鶏卵 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんにく もやし しょうれん草 大根 人参 胡 瓜 玉葱 バナ ナ	精白米 ルヴァ ンごま油 砂糖 コンソメ 片栗 粉 ホットケー キミックス	560
							532
20 (月)	タコライス ほうれん草とコーンの和え物 人参グラッセ コンソメスープ パイン缶	わかめおにぎり 牛乳	コンガリサクサ クサット 麦茶	牛乳 豚肉 プロセスチーズ	玉葱 トマトソ ース缶 トマト レタス ほうれ ん草 コーン 人参 パイン缶 炊き込みわかめ	精白米 ビスケ ットごま油 砂糖 バター コンソ メ 片栗粉	523
							562
21 (火)	ごはん 高野豆腐の卵とじ かぶと胡瓜の浅漬け 煮豆 油揚げとしめじのみそ汁 バナナ	ミートマカロニ 牛乳	ごませんべい 麦茶	牛乳 鶏肉 高野豆腐 鶏卵 煮豆 豚肉 粉チーズ みそ 油揚げ	玉葱 人参 椎 茸 いんげん かぶ 胡瓜 し めじ バナナ トマトピューレ 缶	精白米 せんべ い 砂糖 油 マカロニ	515
							551
22 (水)	ごはん 豚肉とじゃが芋の細切り炒め しゅうまい ひじきの佃煮 もやしとにらのみそ汁 ブルー	ドーナツ 牛乳	ルヴァン 麦茶	牛乳 豚肉 しゅうまい み そ 脱脂粉乳 鶏卵	生姜 筍 青ピ ーマン 赤ピー マン ひじき もやし にら ブルー	精白米 ルヴァ ンごま油 じ ゃが芋 砂糖 片栗粉 ホット ケーキミックス 油 ごま	532
							588
23 (木)	あんかけ焼きそば 竹輪炒め 揚げ餃子 わかめスープ オレンジ	ツナとえのきの おにぎり 小魚 牛乳	シガーフライ クサット 麦茶	牛乳 豚肉 竹輪 餃子 ツナ缶 小魚	生姜 人参 長 葱 椎茸 白菜 チンゲン菜 わ かめ オレンジ えのき瓶詰	精白米 せんべ い 中華麺 油 ごま油 コ ンソメ ごま 片栗粉	530
							555
24 (金)	ふりかけごはん 鶏肉の甘辛みそがけ 五目ごま和え きんぴらごぼう むらくも汁 キウイフルーツ	じゃこトースト 麦茶	ぱりんこ 麦茶	かつお節 桜えび 小魚 鶏肉 みそ油 揚げ 木綿豆腐 鶏卵 脱脂粉乳 しらす	小松菜 人参 もやし えのき ごぼう 玉葱 わかめ キウイ フルーツ 青の り	精白米 せんべ い 片栗粉 油 砂糖 ごま ま油 食パン マヨネーズ	523
							564
25 (土)	わかめうどん ゆかりおにぎり バナナ	蒸しパン 牛乳	ルヴァン 牛乳	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	ほうれん草 長 葱 わかめ バナナ ゆかり	精白米 ルヴァ ンうどん ホ ットケーキミ ックス	567
							545
27 (月)	ごはん 酢豚 三色ナムル 小魚の佃煮 スーミータン ブルー (0.1歳児は小魚ふりかけ)	大学芋 牛乳	コンガリサクサ クサット 牛乳	牛乳 豚肉 小魚 鶏卵	筍 玉葱 人参 椎茸 パイン缶 青ピーマン 胡 瓜 もやし ク リームコーン ブルー コー ン	精白米 ビスケ ットごま油 片栗粉 片栗粉 ごま さつま芋	556
							543
28 (火)	<b>お誕生日会(お楽しみ献立)</b>		ヨーグルト	牛乳 豆乳 ヨーグルト 脱脂粉乳		ホットケーキ ミックス 苺ジャ ム	
29 (水)	みそラーメン 春巻き スナップエンドウ オレンジ	のりおにぎり 牛乳	川越せんべい 麦茶	牛乳 豚肉 みそ 春巻き	にんにく 生姜 人参 椎茸 ーん もやし 長葱 スナップ エンドウ オレ ンジ のり	精白米 せんべ い 中華麺 砂糖 片栗粉	549
							585
30 (木)	豚丼 アスパラとじゃが芋のサラダ キャロットラペ 豆腐とわかめのみそ汁 キウイフルーツ	いなりずし 小魚 牛乳	ルヴァン 麦茶	牛乳 豚肉 鶏肉 プロセス チーズ 脱脂粉 乳 木綿豆腐 みそ油揚げ 小魚	玉葱 もやし アスパラ 人参 わかめ キウイ フルーツ	精白米 ルヴァ ン油 砂糖 じゃが芋 マヨ ネーズ ごま	540
							597
31 (金)	ごはん さばり塩焼き 切り昆布の煮物 キャベツと胡瓜の塩もみ 根菜のみそ汁 バナナ	チーズドック ウエハース 牛乳	シガーフライ クサット 麦茶	牛乳 鯖 さつ ま揚げ みそ 油揚げ チーズ ドック	人参 椎茸 刻 み昆布 キャベ ツ 胡瓜 ごぼ う 長葱 大根 バナナ	精白米 ビスケ ット砂糖 油 ウエハース	522
							572