

がつ きゅうしよこんだてひょう  
5月 給食献立表

2024年

星ヶ丘にじ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未測定	材 料 名 (○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1水	御飯 ホキの和風ムニエル かぼちゃのそぼろあん 高野豆腐のみそ汁 りんご	561.7(449.2) 21.7(17.3) 10.7(8.6) 1.3(1.1)	米 米粉 片栗粉、砂糖 ○砂糖	ホキ、無塩バター 鶏ひき肉 米みそ、高野豆腐 ○牛乳	かぼちゃ たまねぎ、ごぼう りんご ○みかん缶○洋なし缶 ○もも缶(黄桃)	しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 フルーツ ボンチ	
2木	御飯 こいのぼりハンバーグ きゅうりサラダ ジュリアンスープ パイン缶	585.7(468.5) 20.1(16.1) 18.6(14.9) 1.4(1.2)	米 片栗粉 油、砂糖 ○食パン ○ホットケーキ粉 ○グラニュー糖	豚ひき肉 ○牛乳 ○無塩バター	たまねぎ にんじん、きゅうり コーン キャベツ、セロリ パイン缶	ケチャップ 酢、食塩 コンソメ	牛乳 スナック	牛乳 メロンパン	
3金	憲法記念日								
4土	みどりの日								
6月	振り替え休日								
7火	食パン ツナスパゲッティ ちくわサラダ ポテトスープ ゼリー	565.1(452.1) 22.5(18.0) 23.1(18.4) 2.0(1.6)	食パン スパゲティ、油 じゃがいも マヨネーズ、ゼリー ○パイ皮	ツナ水煮缶 ちくわ 牛乳 ○牛乳 ○ウイナーソーセージ	たまねぎ、にんじん はくさい、パセリ粉	中華だしの素 G18食塩 コンソメ	牛乳 スナック	牛乳 ウイナー パイ	お誕生日会
8水	御飯 鶏肉と野菜の大和煮 小松菜のソテー なめこのみそ汁 オレンジ	538.8(430.9) 15.7(12.6) 10.3(8.2) 2.1(1.7)	米 さつまいも、砂糖 油 ○砂糖	鶏もも肉、米みそ ○牛乳	だいこん、にんじん きやえんどう こまつな、切り干しだいこん エリンギ、なめこ、ねぎ、糸昆布 オレンジ ○ぶどう濃縮果汁○粉かんでん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 スナック	牛乳 ぶどう ゼリー	
9木	チャーハン ブロッコリーサラダ わかめのすまし汁 もも缶	566.2(449.9) 21.5(17.0) 17.4(13.7) 1.8(1.4)	米、ごま油 砂糖、油 ○ぎょうざの皮	豚ひき肉 木綿豆腐 ○牛乳 ○とろけるチーズ ○ベーコン	ねぎ、にんじん ブロッコリー、コーン レモン果汁 カットわかめ もも缶(黄桃) ○たまねぎ	中華だしの素 食塩 かつお・昆布だし汁 しょうゆ ○ケチャップ	牛乳 スナック	牛乳 スナック ピザ	
10金	御飯 野菜炒め マロニーの和え物 かぶのスープ りんご	564.1(451.3) 19.4(15.5) 12.9(10.3) 1.1(0.8)	米 マロニー、ごま油 ○砂糖	豚肉(もも) ○牛乳○豆乳	キャベツ、もやし ピーマン、にんじん きゅうり、トマト かぶ、かぶ葉 りんご ○粉かんでん	コンソメ、食塩 中華だしの素 めんつゆ ○ココア	牛乳 スナック	牛乳 豆乳ココア プリン	
11土	きつねうどん ほうれん草のお浸し パイン缶	513.3(410.6) 20.8(16.6) 11.6(9.3) 1.5(1.2)	うどん、砂糖 ○スナック	鶏もも肉、油揚げ かつお節 ○牛乳	にんじん、たまねぎ ねぎ ほうれん草 パイン缶	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 スナック	
13月	御飯 銀ひらすのオーロラソース焼き れんこんのきんぴら 里いものすまし汁 洋なし缶	569.1(455.3) 19.1(15.3) 17.2(13.7) 1.6(1.3)	米、マヨネーズ 糸こんにゃく、ごま油、砂糖 ごま さといも ○玄米フレーク○マッシュマロ ○コーンフレーク	銀ひらす ○牛乳 ○無塩バター	れんこん、にんじん たまねぎ 洋なし缶	ケチャップ しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 食塩	牛乳 スナック	牛乳 玄米 フレーク スナック	クッキング くま組
14火	豚丼 ゆかり和え コーンスープ オレンジ	545.5(436.3) 19.8(15.8) 12.6(10.1) 2.0(1.6)	米、砂糖、油 ○砂糖	豚肉(もも) ○牛乳	はくさい、たまねぎ しょうが、にんにく もやし、きゅうり、あさつき クリームコーン缶、オレンジ ○みかん缶○パイン缶 ○粉かんでん	しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 しそふりかけ 中華だしの素、食塩	牛乳 スナック	牛乳 杏仁豆腐	
15水	わかめ御飯 さばの塩焼き 高野豆腐の旨煮 のっぺい汁 もも缶	571.8(457.2) 25.1(20.1) 17.8(14.3) 2.0(1.6)	米 さといも、砂糖 片栗粉 ○ホットケーキ粉	さば 高野豆腐 ○牛乳 ○豆乳○チーズ	炊き込みわかめ ひじき、にんじん だいこん、ねぎ、ごぼう もも缶(黄桃) ○たまねぎ○にんじん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 スナック	牛乳 ケーキサレ	
16木	ロールパン ポトフ オムレツ りんご	576.8(461.4) 24.4(19.5) 17.7(14.2) 1.8(1.5)	ロールパン じゃがいも、油 ○米○もち米 ○砂糖○ごま	鶏もも肉 卵、牛乳 ○牛乳 ○米みそ	たまねぎ、にんじん ほうれん草 いんげん りんご	コンソメ 食塩、こしょう ケチャップ ○みりん	牛乳 スナック	牛乳 五平もち	
17金	御飯 鮭の甘辛焼き 春雨ソテー 生揚げのみそ汁 パイン缶	565.1(452.1) 24.7(19.7) 12.1(9.7) 0.5(0.4)	米 砂糖 はるさめ、油 ○米粉○砂糖	さけ ツナ水煮缶 生揚げ、米みそ ○牛乳○カルピス	にんじん、ブロッコリー オクラ パイン缶	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 カルピス うしろう	クッキング ぞう組
18土	みそラーメン チンゲン菜のソテー 洋なし缶	503.2(402.6) 21.2(17.0) 11.0(8.8) 2.0(1.6)	中華めん、ごま油 ごま ○スナック	豚肉(もも)、米みそ ○牛乳	にんじん、キャベツ たまねぎ、にんにく しょうが、もやし チンゲンサイ 洋なし缶	しょうゆ、コンソメ 中華だしの素、食塩	牛乳 スナック	牛乳 スナック	

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未測定	材 料 名 (○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
20月	御飯 鶏肉のみそ炒め キャベツのおかか和え たけのこのすまし汁 オレンジ	560.3(448.2) 21.3(17.1) 12.2(9.7) 1.7(1.3)	米 砂糖、ごま油 ○じゃがいも ○片栗粉○油	鶏もも肉、米みそ かつお節 ○牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、コーン たけのこ、あさつき オレンジ ○あおのり	しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁 ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 いももち	
21火	キーマカレー ひじきサラダ きのこスープ もも缶	573.0(454.4) 17.7(14.2) 19.9(15.9) 1.7(1.3)	米、油 マヨネーズ ○米粉○ごま油 ○砂糖	豚ひき肉 ○牛乳 ○豚ひき肉 ○しらす干し	にんじん、たまねぎ、セロリ にんにく、しょうが ひじき、きゅうり しめじ、えのきたけ ブロッコリー もも缶(黄桃) ○にら○コーン	カレールウ、カレー粉 コンソメ、ケチャップ 食塩 ○しょうゆ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 チヂミ	
22水	御飯 ホキの香り焼き わかめのごま酢あえ 大根のみそ汁 パイン缶	558.3(434.3) 23.1(17.2) 10.5(7.9) 2.2(1.7)	米、ごま 砂糖、ごま ○クラッカー ○マシュマロ	ホキ ツナ水煮缶 米みそ ○牛乳	にんにく、しょうが カットわかめ、にんじん だいこん パイン缶	しょうゆ、食塩 酢 かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 マシュマロ クラッカー	クッキング うさぎ組
23木	食パン チキンチャップ スイートポテトサラダ 白菜スープ 洋なし缶	572.1(448.5) 23.9(18.7) 16.6(12.7) 1.8(1.4)	食パン、油 砂糖 さつまいも マヨネーズ ○米○砂糖	鶏もも肉 ○牛乳○鶏ひき肉	たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス はくさい、しめじ 洋なし缶	ケチャップ、コンソメ 食塩 ○食塩○しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 そぼろ おにぎり	
24金	遠足のため給食なし			○牛乳○ヨーグルト	○みかん缶○パイン缶		牛乳 スナック	牛乳 ヨーグルト あえ	
25土	豆腐そぼろ丼 白菜のみそ汁 りんご	546.4(428.0) 19.3(15.0) 16.1(12.3) 1.5(1.2)	米、油、砂糖 ○スナック	豚ひき肉、木綿豆腐 米みそ ○牛乳	ほうれんそう、ねぎ にんじん はくさい、たまねぎ りんご	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 スナック	
27月	パンズ グァーシュ トゥルトット・パプリカ 洋なし缶	545.1(436.1) 24.6(19.6) 14.7(11.8) 1.7(1.3)	パンズ じゃがいも、油 片栗粉 ○米粉○白玉粉	豚肉(もも) 鶏ひき肉 ○牛乳○木綿豆腐 ○こしあん	たまねぎ、にんじん トマトピューレ にんにく 赤ピーマン 洋なし缶	コンソメ、食塩	牛乳 スナック	牛乳 あずき団子	ワールド トリップ  ぞう組 くま組
28火	春雨丼 炒り卵 中華スープ もも缶	563.2(450.6) 17.5(14.0) 13.3(10.6) 1.7(1.4)	米、はるさめ、片栗粉 ごま油、砂糖 油 ○さつまいも ○砂糖	鶏ひき肉 卵 ○牛乳	はくさい、にんじん たまねぎ いんげん もやし、ねぎ もも缶(黄桃) ○粉かんでん	中華だし、食塩	牛乳 スナック	牛乳 さつまいも ようかん	
29水	御飯 豚肉のカレー炒め ほうれん草のソテー トマトのみそ汁 りんご	566.0(450.2) 20.2(16.1) 14.5(11.4) 1.7(1.3)	米 油 さつまいも ○食パン○砂糖 ○コーンスターチ	豚肉(もも) 米みそ ○牛乳○加糖練乳	たまねぎ、にんじん にんにく ほうれん草 トマト りんご	カレー粉、コンソメ 中華だし、食塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 ミルク サンド	
30木	御飯 銀ひらすのレモン揚げ キャベツサラダ チンゲン菜のスープ パイン缶	580.8(464.5) 21.1(16.9) 18.7(15.0) 1.0(0.8)	米 片栗粉、油、砂糖 ○米粉○砂糖	銀ひらす ○牛乳 ○卵○無塩バター	レモン果汁 キャベツ、きゅうり チンゲンサイ、にんじん パイン缶	しょうゆ イタリアンドレッシング コンソメ、食塩 ○ベーキングパウダー ○ココア	牛乳 スナック	牛乳 マーブル ケーキ	
31金	御飯 すき焼き風煮物 ちくわ磯辺焼き もずくスープ オレンジ	575.5(443.1) 27.1(21.3) 20.8(16.6) 1.8(1.5)	米 しらたき、砂糖 米粉、油 ○焼ふ ○グラニュー糖	豚肉(もも)、木綿豆腐 ちくわ ○牛乳 ○無塩バター	えのきたけ、たまねぎ あおのり もずく オレンジ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 スナック	牛乳 お麩ラスク	

●給食献立は都合により献立内容を変更する場合がありますのでご了承下さい

●何かお気づきの点がございましたら担任にお伝え下さい

☆米は新潟のコシヒカリ玄米を取り寄せて園で精米しています 基本的に水曜日と金曜日は七分づきにしています

☆5月27日(月)はぞう組とくま組のワールドトリップの活動にちなみ、ハンガリー料理の「グァーシュ」(トマトシチュー)、

「トゥルトット・パプリカ」(赤ピーマン入りハンバーグ)が給食に出ます

