





2023年5月 給食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	 きいろ	 あか	 みどり					
					照や力になるもの	血や肉の育になるもの	体のよつすをよくなるもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分	
1	15	月	ビスケット ドライカレー ジュリアンスープ ブロッコリーとツナ和え りんご	牛乳 きな粉マカロニ	精白米 油 バター 小麦粉 上白糖 マヨネーズ マカロニ	豚ひき肉 ツナ ベーコン 牛乳 きな粉	玉葱 にんじん ピーマン ブロッコリー きゅうり とうもろこし キャベツ りんご	534	19.4	18.5	1.8	
2	16	火	ビスケット たけのこごはん さばの照焼き もやしのゴマ和え すまし汁 オレンジ	牛乳 にゅうめん	精白米 ごま 上白糖 焼きふ そうめん	油揚げ まさば かつおぶし 牛乳 鶏肉モモ	たけのこ にんじん もやし キャベツ こまつな ねぎ オレンジ ほうれんそう	413	18.1	10.3	3	
17	31	水	クラッカー ハヤシライス マカロニサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 お麩のラスク	精白米 油 バター 小麦粉 上白糖 マカロニ マヨネーズ 小町ふ	豚小間 ウィンナー 牛乳	しめじ 玉葱 トマト きゅうり にんじん とうもろこし パナナ	653	17.2	29.3	2.8	
18	木	せんべい 牛乳	ごはん 豆腐の真砂揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 オレンジ	牛乳 マヨチーズトースト	精白米 かたくり粉 油 しらたまふ 食パン マヨネーズ	豆腐 鶏肉ひき肉 たまご かつお節 みそ 牛乳 チーズ	にんじん 椎茸 キャベツ えのきたけ こまつな オレンジ	544	22.1	19.5	1.7	
19	金	クラッカー 牛乳	食パン あじフライ マセドアンサラダ キャベツスープ メロン	牛乳 ひじきご飯	食パン 小麦粉 パン粉 油 上白糖 精白米 押麦	ベーコン 牛乳 ひじき 油揚げ	だいこん にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ メロン ごぼう	474	20.9	17	2.6	
6	20	土	せんべい 牛乳	焼肉丼 塩昆布和え みそ汁 ヨーグルト	牛乳 あんパン	精白米 かたくり粉 油 ごま じゃがいも あんパン	豚ばら 塩昆布 かつお節 みそ ヨーグルト 牛乳	玉葱 にんじん きゅうり ねぎ	520	18.1	17.5	1.3
8	22	月	ビスケット 牛乳	ごはん かわいいの照り焼き 煮浸し みそ汁 バナナ	牛乳 スイートポテト	精白米 さつまいも 上白糖 バター	まがれい 油揚げ かつお節 豆腐 みそ 牛乳 たまご	ほうれんそう にんじん ねぎ バナナ	498	20.4	11	1.2
9	23	火	せんべい 牛乳	スパゲッティミートソース コーンサラダ 鶏肉スープ メロン	牛乳 そらまめ 鮭おにぎり	スパゲッティ 油 小麦粉 上白糖 精白米	豚ひき肉 チーズ 鶏肉モモ 牛乳 さけ	玉葱 にんじん トマト パセリ とうもろこし キャベツきゅうり メロン そらまめ	611	27.2	17.6	1.9
10	24	水	クラッカー 牛乳	丸パン 鶏肉のオレンジ焼き アスパラソテー コーンスープ いちご	牛乳 ツナの炊き込みおにぎり	丸パン 油 精白米	鶏肉モモ ベーコン 牛乳 ツナ	マーマレード にんじん アスパラガス キャベツ 玉葱 とうもろこし えのきたけ	512	21.2	19	2.2
11	25	木	クラッカー 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え みそ汁 オレンジ	牛乳 焼きそば	精白米 かたくり粉 ごま 上白糖 中華めん	豚ばら 豆腐 わかめ みそ かつお節 牛乳 豚小間 あおのり	しょうが 玉葱 りんご にんじん ほうれんそう オレンジ キャベツ 椎茸	577	21.4	24.4	1.9
12	26	金	せんべい 牛乳	麦ごはん 肉じゃが 納豆和え みそ汁 バナナ	牛乳 ココア蒸しパン	精白米 押麦 油 じゃがいも しらたき ホットケーキミックス 上白糖 バター	豚小間 挽きわり納豆 かつお節 油揚げ みそ 牛乳 たまご	にんじん 玉葱 ほうれんそう もやし かぶ パナナ	561	19.4	13.6	1.4
13	27	土	ビスケット 牛乳	わかめうどん がんもどきの含め煮 即席漬け ヨーグルト	牛乳 あんパン	うどん 上白糖 あんパン	かつお節 わかめ かまぼこ 鶏肉モモ がんもどき ヨーグルト 牛乳	きゅうり にんじん	491	25.6	13.9	4.4
29	月	せんべい 牛乳	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル わかめスープ バナナ	牛乳 セサミトースト	精白米 油 上白糖 かたくり粉 ごま 食パン バター	豆腐 豚ひき肉 みそ わかめ 牛乳	にんじん 玉葱 もやし きゅうり 葉ねぎ パナナ	503	18.2	15.8	2.4	
30	火	ビスケット 牛乳	ピラフ タンドリーチキン フレンチサラダ ポテトスープ オレンジ	牛乳 カスタードパイ	精白米 油 バター 上白糖 じゃがいも カスタードクリーム パイ皮	鶏肉モモ ヨーグルト ベーコン 牛乳 たまご	玉葱 にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり オレンジ	517	19.3	22	2.2	

☆お誕生日会は5月30日(火)です。

☆季節の食材を取り入れています。今月は、たけのこ、キャベツ、そら豆、アスパラガス、メロン などです。

☆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。