

2022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 熱や力になるもの	あか 血や肉の骨になるもの	みどり 体のようすをよくするもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分	
2	16	月	ビスケット ドライカレー ブロッコリーとツナ和え ジュリアンスープ オレンジ 牛乳	麦茶 カップヨーグルト せんべい	米 油 バター 小麦粉 上白糖	豚ひき肉 ツナ ベーコン ヨーグルト	玉葱 にんじん 青ピーマン ブロッコリー とうもろこし キャベツ オレンジ	522	18.1	13.8	2.2	
17	31	火	ビスケット ごはん 鶏肉の照り焼き 油揚げと野菜のお浸し 若竹汁 りんご 牛乳	牛乳 ピザトースト	米 食パン	鶏肉モモ 油揚げ かつお節 わかめ 牛乳 チーズ	こまつな ほうさい にんじん たけのこ ねぎ りんご	470	21.7	15.8	2	
18	水	クラッカー 食パン あじフライ マセドアンサラダ キャベツスープ パナナ 牛乳	牛乳 ひじきご飯	食パン 小麦粉 パン粉 油 上白糖 米 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 パナナ ごぼう	519	21.2	17.1	2.6		
19	木	せんべい ごはん 親子煮 じゃがいものきんぴら みそ汁 メロン 牛乳	牛乳 大豆とちりめんの甘辛	米 上白糖 かたくり粉 じゃがいも 油 ごま	鶏肉モモ たまご なた わかめ みそ かつお節 牛乳 大豆	玉葱 ごぼう にんじん だいこん メロン	546	24.8	23.9	2.2		
6	20	金	クラッカー スパゲッティミートソース コーンサラダ チキンスープ オレンジ 牛乳	牛乳 昆布ごはん	スパゲッティ 油 小麦粉 上白糖 米 ごま	豚ひき肉 粉チーズ 鶏肉モモ 牛乳 昆布つくだ煮	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 オレンジ そらまめ	609	26.3	17.5	1.9	
7	21	土	せんべい 焼肉丼 塩昆布和え みそ汁 カップヨーグルト 牛乳	牛乳 あんパン	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 葉ねぎ	516	18.1	17.5	1.3	
9	23	月	ビスケット たけのこごはん さばの照り焼き もやしのゴマ和え すまし汁 オレンジ 牛乳	牛乳 ラスク	米 ごま 上白糖 焼きふ 食パン バター	油揚げ まさば かつお節 牛乳 たまご	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	523	20.9	16.3	2.7	
10	24	火	クラッカー ミルクパン 鶏肉のオレンジ焼き アスパラソテー コーンスープ りんご 牛乳	牛乳 五平もち	ミルクパン 油 米 上白糖 ごま	鶏肉モモ ベーコン 牛乳 みそ	マーメイド にんじん アスパラガス キャベツ 玉葱 とうもろこし りんご	563	20.7	19.5	2.2	
11	25	水	せんべい 麦ごはん ほっけの塩焼き ほうれんそうの煮浸し みそ汁 パナナ 牛乳	牛乳 やきそば	米 麦 油 中華めん 上白糖	ほっけ 油揚げ かつお節 豆腐 みそ 牛乳 豚小間 あおのり	ほうれんそう にんじん ねぎ パナナ キャベツ もやし	474	21.8	11.9	1.7	
12	26	木	ビスケット ハヤシライス マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ 牛乳	牛乳 切干大根ご飯	米 油 バター 小麦粉 上白糖 マカロニ マヨネーズ	豚小間 ウィンナー 牛乳 ベーコン	ぶなしめじ 玉葱 トマト きゅうり にんじん とうもろこし オレンジ 切干しいんこ	651	19.3	23.6	2.8	
13	27	金	クラッカー ごはん 肉じゃが 納豆和え みそ汁 メロン 牛乳	牛乳 のり塩ラスク	米 油 じゃがいも しらたき 食パン バター	豚小間 納豆 かつお節 油揚げ みそ 牛乳 あおのり	にんじん 玉葱 グリンピース ほうれんそう もやし かぶ メロン	464	17.8	13.6	1.6	
14	28	土	せんべい わかめうどん がんもどきの含め煮 即席漬け カップヨーグルト 牛乳	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	487	25.6	13.9	4.4	
30	月	せんべい ごはん 豆腐の真砂揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 パナナ 牛乳	牛乳 ワッフル	米 かたくり粉 油 しらたまふ ワッフル	豆腐 鶏肉 たまご かつお節 みそ 牛乳	にんじん しいたけ キャベツ えのきたけ こまつな パナナ	507	19.9	16.8	1.1		

☆お誕生日会は5月24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。

☆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。