

献立表

2023年05月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01月	御飯,ポークカレー,大根サ ラダ,オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、/だいこん、きゅうり、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、きな粉、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,きなこ蒸しパン	585(557) 18.9(19.0) 19.6(19.6) 5.8(4.7)
02火	中華おこわ(焼き豚),春雨 の酢の物,ワンタンスープ, バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、もち米、焼き豚、たけのこ(ゆで)、にんじん、干しいたけ、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、砂糖、食塩、水、/はるさめ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、酢、砂糖、/ワンタンの皮、豚ひき肉、にんじん、もやし、にら、油、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/りんご濃縮果汁、かんてん(粉)、水、砂糖、ゼラチン、水、みかん	◎ヨーグルト,◎せんべい,麦茶,フルーツゼリー,せんべい	472(440) 10.2(10.3) 4.3(3.8) 3.0(2.3)
03水	憲法記念日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
04木	みどりの日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
05金	こどもの日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
06土	おにぎり,メンチカツ,バナ ナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
08月	わかめ御飯,コロッケ,ごぼ うとコーンのサラダ,コー ンスープ(たまねぎ),オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、炊き込みわかめ、/ミートコロッケ(冷凍)、/ごぼう、にんじん、コーン缶、ハム、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、/クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、バター、牛乳、コンソメ、食塩、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/牛乳、砂糖、ゼラチン、水、黒砂糖、水、きな粉、/塩せんべい、	◎牛乳,◎ビスケット,麦茶,牛乳ゼリー,せんべい	549(558) 15.0(16.3) 11.2(14.2) 3.4(2.9)
09火	味噌ラーメン,キャベツのツ ナマヨあえ,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/生中華めん、コーン缶、もやし、カットわかめ、ほうれんそう、なると、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あじ、/キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、マヨネーズ、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/米、さけ(塩)、酒、ごま、焼きのり、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,おにぎり(鮭)	538(461) 22.0(18.0) 16.6(11.4) 6.5(5.2)
10水	御飯,鮭フライ,ひじきと じゃが芋の炒り煮,みそ汁 (ごまつな・たまねぎ),オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース、/ひじき、じゃがいも、にんじん、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、さやえんどう、/ごまつな、たまねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/あんパン、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,あんパン	574(515) 25.9(22.6) 16.6(14.7) 5.5(4.1)
11木	ジャンバラヤ,ほうれん草の ナムル,にら卵スープ,バナ ナ	牛乳、/塩せんべい、/米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、/ほうれんそう、もやし、ごま油、しょうゆ、ごま、/にら、にんじん、水、中華だしの素、食塩、こしょう、卵、/バナナ、/牛乳、/食パン、しらす干し、マヨネーズ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,じゃこトースト	551(486) 18.3(16.3) 21.4(18.6) 3.5(2.5)
12金	御飯,厚揚げの炒め物,ポテ トサラダ,みそ汁(大根・ね ぎ),オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ごま油、ほんだし、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩、/だいこん、ねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/コーンフレーク、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,コーンフレーク	618(557) 22.8(19.5) 22.0(19.6) 6.9(5.2)
13土	おにぎり,コロッケ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	483(439) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
15月	御飯,鶏肉のケチャップ煮, 茹で野菜サラダ,みそ汁 (チンゲン菜),オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、/キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、/チンゲンサイ、カットわかめ、水、みみそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、あおのり、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ふかし芋じゃが	491(439) 21.6(18.3) 14.8(13.0) 9.2(6.7)
16火	スパゲティーナポリタン,ほ うれん草の和え物,野菜 スープ,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ウインナー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、スパゲティー、/ほうれんそう、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、ごま油、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、油、鶏ひき肉、たまねぎ、みみそ(淡色辛みそ)、砂糖、焼きのり、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,肉みそおにぎり	597(507) 21.0(17.1) 19.3(13.5) 7.0(5.5)

献立表

2023年05月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 水	御飯.かじきのカレー風味 炒め.キャベツの磯和え.豆腐 みそ汁(なめこ).キウイ フルーツゴールド	牛乳、/ビスケット、/米、/かじき、食塩、酒、小麦粉、カレー粉、油、たまねぎ、ピーマン、油、水、コンソメ、カレー粉、/キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、焼きのり、/木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/キウイフルーツ、/牛乳、/クリームパン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、クリームパン	593(492) 25.4(20.3) 19.2(16.7) 4.3(3.4)
18 木	御飯.煮込みハンバーグ.三色 サラダ.ポテトスープ.オ レンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、えのきたけ、水、コンソメ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ドーナツ	633(558) 24.2(21.0) 26.2(22.4) 4.5(3.5)
19 金	御飯.豚肉のしょうが焼き (玉ねぎ).キャベツのごま 和え.豆腐みそ汁(チンゲン 菜).バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも)、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、油、たまねぎ、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、すりごま、/木綿豆腐、チンゲンサイ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/ポップコーン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ポップコーン	544(511) 23.0(20.0) 19.3(18.0) 4.2(3.6)
20 土	おにぎり.メンチカツ.バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
22 月	御飯.肉じゃが.カレー味.酢 の物.麩のすまし汁.オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(もも)、カレー粉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、カレー粉、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、ほんだし、/カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ、/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/油、ホットケーキ粉、卵、牛乳、メープルシロップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ホットケーキ	570(504) 21.2(18.4) 14.8(13.1) 7.2(5.2)
23 火	肉うどん.キャベツとささみ のごまあえ.バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ゆでうどん、豚肉(もも)、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ねぎ、水、しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし、/鶏ささ身、酒、キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま、/バナナ、/牛乳、/米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、ほんだし、砂糖、みりん、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おいなさん	539(437) 23.8(18.4) 18.1(11.7) 3.9(3.1)
24 水	御飯.さけの塩焼き.切干大 根の旨煮.みそ汁(かぶ).オ レンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、/切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/かぶ、かぶ・葉、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/焼きそばめん、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、焼きそば	488(468) 24.7(21.1) 13.6(13.6) 3.9(3.3)
25 木	御飯.酢豚.きゅうりの中華 あえ.レタスのスープ.バナ ナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(もも・脂身付)、酒、しょうゆ、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、ごま油、ケチャップ、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/きゅうり、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、/レタス、しめじ、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/ゼリーフライ、油、ウスターソース、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ゼリーフライ	626(553) 21.7(19.4) 21.0(17.9) 4.1(3.3)
26 金	御飯.鶏の唐揚げ.もやしの ナムル.みそ汁(えのき、こ まつな).オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/もやし、にんじん、コーン缶、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま、/こまつな、えのきたけ、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/スティックパン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、スティックパン	552(515) 26.5(22.1) 16.4(15.4) 3.3(2.9)
27 土	おにぎり.コロッケ.バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	483(439) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
29 月	御飯.マーボー豆腐.パンサ ンスー.わかめスープ.オレ ンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま、ごま油、/ねぎ、カットわかめ、にんじん、水、中華だし、素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、フライドポテト	559(507) 19.4(17.5) 19.9(17.5) 2.5(2.0)
30 火	御飯.さばの竜田揚げ.きん びらごぼう.みそ汁(キャベ ツ・たまねぎ).バナナ	元気ヨーグルト、/ビスケット、/米、/さば、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、/ごぼう、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、砂糖、/キャベツ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/ジョア、/揚げせんべい、	◎ヨーグルト、◎ビスケット、ジョア、あられせんべい	527(510) 19.8(18.4) 17.0(14.6) 3.1(2.6)
31 水	三色どんぶり.きゅうりの浅 漬け.みそ汁(もやし・あ げ).キウイフルーツゴールド	牛乳、/塩せんべい、/米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ、/きゅうり、食塩、/もやし、油揚げ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/キウイフルーツ、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、マカロニきな粉あえ	539(470) 23.7(20.5) 17.8(15.6) 4.5(3.5)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

日差しがあたたかくなりましたね。太陽の光を浴びた、お野菜がぐんぐん大きくなっています。みなさんも、おいしい給食を食べてすくすく成長しますように！

