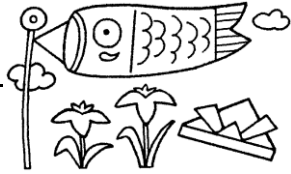


献立表

2024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 水	御飯、ポークカレー、ごぼうとコーンのサラダ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/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、/ごぼう、にんじん、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、ハム、コーン缶、マヨネーズ、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/米、炊き込みわかめ、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、わかめおにぎり	510(523) 13.0(14.6) 12.9(15.3) 6.6(5.4)
02 木	食パン、スパゲティ、ポリタン、コールスロー、サラダ、野菜スープ、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/食パン、/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、/キャベツ、にんじん、酢、油、食塩、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべい、麦茶、せんべい	415(426) 11.6(13.2) 10.9(12.6) 8.0(6.3)
03 金	憲法記念日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
04 土	みどりの日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
06 月	振替休日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
07 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、/牛乳、/カステラ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、カステラ	549(468) 17.0(13.7) 13.1(8.5) 2.4(2.0)
08 水	御飯、さけのフライ、切干大根の旨煮、みそ汁(チンゲン菜)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、小麦粉、卵、パン粉、油、/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、/チンゲンサイ、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、マカロニきな粉あえ	545(509) 26.2(22.2) 16.7(15.7) 3.9(3.4)
09 木	ジャンバラヤ、ほうれん草のソテー、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、/ほうれん草、コーン缶、油、食塩、コンソメ、/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	556(491) 17.9(16.0) 21.7(18.8) 3.5(2.5)
10 金	御飯、豚肉のしょうが焼き(玉ねぎ)、アスパラとツナのサラダ、豆腐みそ汁(チンゲン菜)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも)、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、油、/キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、ツナ油漬缶、酢、砂糖、しょうゆ、油、/木綿豆腐、チンゲンサイ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/元気ヨーグルト、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、ヨーグルト、せんべい	448(478) 18.4(18.6) 10.2(13.1) 2.3(2.1)
11 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(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)
13 月	御飯、鶏肉のケチャップ煮、茹で野菜サラダ、みそ汁(ごまつな・たまねぎ)、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、/ごまつな、たまねぎ、水、淡色みそ、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	492(439) 21.5(18.2) 14.7(13.0) 9.0(6.5)
14 火	食パン、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、/食パン、/生中華めん、コーン缶、もやし、カットわかめ、ほうれん草、にんじん、なると、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あじ、水、/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、油、鶏ひき肉、たまねぎ、米みそ(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	531(455) 21.1(17.2) 16.9(11.6) 6.2(4.9)
15 水	御飯、マーボー豆腐、パン、ソース、わかめスープ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/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、中華だしの素、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、◎ビスケット、牛乳、フライドポテト	559(533) 19.4(17.9) 19.9(18.9) 2.5(2.3)
16 木	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、/塩せんべい、/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、ほうれん草、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、/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	576(495) 25.1(21.0) 20.1(17.1) 3.7(2.8)



献立表

2024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 金	わかめ御飯,コロケ,大根 サラダ,コーンスープ(たま ねぎ),バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、炊き込みわかめ、/ミートコロケ(冷凍)、/だい こん、きゅうり、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、/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、/バナナ、/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	579(539) 16.5(15.5) 15.3(15.2) 2.9(2.6)
18 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)
20 月	御飯,肉じゃが・カレー味,ほ うれん草のナムル,豆腐 スープ(わかめ),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、/ほ うれんそう、もやし、ごま油、しょうゆ、ごま、/木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、 水、中華だしの素、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	578(508) 22.2(18.9) 17.1(14.7) 8.1(5.8)
21 火	食パン,肉うどん,いんげん とささみのごまあえ,バナ ナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/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、いんげん、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 なりさん	571(463) 25.5(19.7) 19.1(12.5) 4.8(3.7)
22 水	御飯,さけの塩焼き,ひじき とじゃが芋の炒り煮,みそ汁 (かぶ),オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、/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、/かぶ、 カットわかめ、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	497(475) 24.5(21.0) 14.3(14.1) 5.9(4.7)
23 木	タコライス,三色サラダ,ポ テトスープ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、豚ひき肉、たまねぎ、油、カレー粉、ケチャップ、 食塩、コンソメ、チーズ、キャベツ、トマト、/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、/バナナ、/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	585(517) 21.8(19.1) 22.3(19.3) 5.0(4.0)
24 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)
25 土	おにぎり,コロケ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(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)
27 月	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、キャベツ、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、/クリームパン、	◎牛乳,◎せんべ い,牛乳,クリーンプ ァン	600(475) 24.4(19.8) 20.1(16.2) 3.7(2.7)
28 火	食パン,ツナとトマトのスパ ゲティー,肉団子,コンソメ スープ,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/スパゲティ、たまねぎ、こまつ な、油、ツナ油漬缶、ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩、パセリ粉、/肉団子 (冷凍)、/キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/ジョア、/揚 げせんべい、	◎ヨーグルト,◎せ んべい,ジョア,あ られせんべい	446(410) 16.8(15.4) 12.7(9.1) 4.8(3.7)
29 水	御飯,さばの竜田揚げ,きん ぴらごぼう,みそ汁(キャ ベツ・たまねぎ),オレンジ	牛乳、/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、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、/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	513(520) 19.0(18.7) 14.5(16.1) 3.2(2.7)
30 木	御飯,なすと豚肉のみそ炒 め,小松菜のナムル,麩のす まし汁,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/油、なす、油、豚肉(もも)、にんじん、たまねぎ、 片栗粉、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、/こまつな、キャベツ、しょうゆ、ごま油、ご ま、/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、/バナナ、/牛 乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳,◎せんべ い,牛乳,シュガー トースト	557(502) 19.7(17.6) 18.7(16.6) 4.4(3.4)
31 金	御飯,炒り豆腐(鶏肉・卵)、 酢の物,みそ汁(だいこん・ ごぼう),オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/木綿豆腐、鶏ひき肉、干しいたけ、にんじん、たま ねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、いんげん、/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、/だいこん、にんじん、ごぼう、水、米 みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ポップコーン、	◎牛乳,◎ビスケッ ト,牛乳,ポップコー ン	546(511) 21.8(19.1) 19.8(18.2) 4.8(4.0)

*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☆

日差しがあたたかいですね。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！

