令和５年５月分保育所給食予定献立表

日／曜	献立名	おやつ 午前(未満児)／午後(全員)	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価（３歳以上児）
1／月	ご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根とひじきのサラダ みそ汁	牛乳 ロールクッキー 牛乳 豆腐ドーナッツ	精白米／強化米／三温糖／マヨネーズ／ホットケーキミックス／米白絞油	鶏肉／ひじき／ベーコン／わかめ／みそ／牛乳／たまご／豆腐	しょうが／切干しだいこん／コーン缶／えのきたけ／玉葱	ｴﾈﾙｷﾞｰ 615 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 26.5 g 食塩相当 1.7 g
2／火	ご飯 あじフライ きゅうりのごま酢和え コンソメスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツサンド	精白米／強化米／薄力粉／パン粉／米白絞油／三温糖／ごま／ごま油／じゃがいも／米サラダ油／コッペパン	あじ／たまご／牛乳／クリーム	きゅうり／にんじん／しいたけ／玉葱／もも缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 593 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.1 g 食塩相当 2.1 g
3／水	憲法記念日					
4／木	みどりの日					
5／金	こどもの日					
6／土	鶏ごぼううどん みかん缶 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 牛乳 バームクーヘン	うどん／三温糖／バームクーヘン	鶏肉／牛乳	ごぼう／にんじん／だいこん／みかん缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 461 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.2 g 食塩相当 1.8 g
8／月	麦ご飯 ポークカレー ナムル パイン缶	牛乳 ウエハース 牛乳 マカロニ安倍川	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／ごま／三温糖／ごま油／マカロニ	豚肉／牛乳／きな粉	にんじん／玉葱／グリンピース／もやし／きゅうり／パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 663 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.9 g 食塩相当 2.1 g
9／火	ご飯 さわらの西京焼き 白和え みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 カップケーキ	精白米／強化米／三温糖／こんにゃく／ごま／ホットケーキミックス／チョコチップ／米サラダ油	さわら／みそ／豆腐／油揚げ／牛乳／たまご	にんじん／ほうれんそう／だいこん／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.7 g 食塩相当 1.9 g
10／水	食パン ジャム 酢鶏 ブロッコリーのおかか和え わかめスープ	牛乳 あられ 牛乳 プリン お菓子	食パン／ジャム／かたくり粉／米白絞油／じゃがいも／三温糖／プリン／お菓子	鶏肉／かつお節／わかめ／牛乳	にんじん／玉葱／ピーマン／ブロッコリー／コーン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 625 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 23.1 g 食塩相当 2.3 g
11／木	ご飯 煮魚 和風サラダ 五月汁	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズドック	精白米／強化米／三温糖／はるさめ／米サラダ油／ホットケーキミックス／米白絞油	ぶり／ハム／わかめ／豆腐／みそ／牛乳／チーズ	しょうが／キャベツ／きゅうり／たけのこ／にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 621 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 26.3 g 食塩相当 2.2 g
12／金	ロールパン 鶏肉のフレーク焼き スピナチサラダ ミネストローネスープ	牛乳 クッキー 牛乳 ヨーグルト お菓子	ロールパン／マヨネーズ／フレークポテト／三温糖／スパゲッティ／バター／お菓子	鶏肉／ツナ缶／ベーコン／牛乳／ヨーグルト	パセリ／ほうれんそう／もやし／にんじん／玉葱／トマト缶／セロリ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 22.3 g 食塩相当 2.3 g
13／土	スパゲッティミートソース オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 おやつパン	スパゲッティ／バター／米サラダ油／薄力粉／三温糖／じゃがいも／焼きふ／スナックパン	豚肉／粉チーズ／牛乳	玉葱／にんじん／にんにく／パセリ／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.9 g 食塩相当 1.8 g
15／月	ご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根とひじきのサラダ みそ汁	牛乳 ロールクッキー 牛乳 豆腐ドーナッツ	精白米／強化米／三温糖／マヨネーズ／ホットケーキミックス／米白絞油	鶏肉／ひじき／ベーコン／わかめ／みそ／牛乳／たまご／豆腐	しょうが／切干しだいこん／コーン缶／えのきたけ／玉葱	ｴﾈﾙｷﾞｰ 615 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 26.5 g 食塩相当 1.7 g
16／火	ご飯 あじフライ きゅうりのごま酢和え コンソメスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツサンド	精白米／強化米／薄力粉／パン粉／米白絞油／三温糖／ごま／ごま油／じゃがいも／米サラダ油／コッペパン	あじ／たまご／牛乳／クリーム	きゅうり／にんじん／しいたけ／玉葱／もも缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 593 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.1 g 食塩相当 2.1 g
17／水	食パン ジャム ミートローフ ツナマヨサラダ 春野菜のミルクスープ	牛乳 かぼちゃボーロ 麦茶 おにぎり	食パン／ジャム／パン粉／マヨネーズ／三温糖／精白米／強化米／ごま	豚肉／牛乳／たまご／ツナ缶／ハム／鮭フレーク	玉葱／こまつな／にんじん／もやし／キャベツ／アスパラガス	ｴﾈﾙｷﾞｰ 639 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.9 g 食塩相当 2.1 g
18／木	ご飯 豚肉の生姜焼き 三色和え みそ汁	牛乳 ミニぽん菓子 牛乳 かぼちゃケーキ	精白米／強化米／三温糖／米サラダ油／ホットケーキミックス／バター	豚肉／かつお節／豆腐／みそ／牛乳／たまご	玉葱／しょうが／ほうれんそう／もやし／にんじん／だいこん／ねぎ／かぼちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 565 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 16.8 g 食塩相当 1.8 g
19／金	ロールパン 魚のケチャップ和え フレンチサラダ 小松菜のスープ	牛乳 きなこせんべい 牛乳 みかんゼリー お菓子	ロールパン／かたくり粉／米白絞油／三温糖／ごま／米サラダ油／お菓子	かじき／豆腐／ベーコン／牛乳	しょうが／にんにく／キャベツ／きゅうり／にんじん／こまつな／玉葱	ｴﾈﾙｷﾞｰ 569 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 23.8 g 食塩相当 1.9 g
20／土	鶏ごぼううどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 バームクーヘン	うどん／三温糖／バームクーヘン	鶏肉／牛乳	ごぼう／にんじん／だいこん／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 13.4 g 食塩相当 1.8 g
22／月	麦ご飯 ポークカレー ナムル パイン缶	牛乳 ウエハース 牛乳 マカロニ安倍川	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／ごま／三温糖／ごま油／マカロニ	豚肉／牛乳／きな粉	にんじん／玉葱／グリンピース／もやし／きゅうり／パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 663 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.9 g 食塩相当 2.1 g
23／火	ご飯 さわらの西京焼き 白和え みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 カップケーキ	精白米／強化米／三温糖／こんにゃく／ごま／ホットケーキミックス／チョコチップ／米サラダ油	さわら／みそ／豆腐／油揚げ／牛乳／たまご	にんじん／ほうれんそう／だいこん／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.7 g 食塩相当 1.9 g
24／水	食パン ジャム 酢鶏 ブロッコリーのおかか和え わかめスープ	牛乳 あられ 牛乳 プリン お菓子	食パン／ジャム／かたくり粉／米白絞油／じゃがいも／三温糖／プリン／お菓子	鶏肉／かつお節／わかめ／牛乳	にんじん／玉葱／ピーマン／ブロッコリー／コーン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 625 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 23.1 g 食塩相当 2.3 g
25／木	ご飯 煮魚 和風サラダ 五月汁	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズドック	精白米／強化米／三温糖／はるさめ／米サラダ油／ホットケーキミックス／米白絞油	ぶり／ハム／わかめ／豆腐／みそ／牛乳／チーズ	しょうが／キャベツ／きゅうり／たけのこ／にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 621 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 26.3 g 食塩相当 2.2 g
26／金	ロールパン 鶏肉のフレーク焼き スピナチサラダ ミネストローネスープ	牛乳 クッキー 麦茶 ヨーグルト お菓子	ロールパン／マヨネーズ／フレークポテト／三温糖／スパゲッティ／バター／お菓子	鶏肉／ツナ缶／ベーコン／牛乳／ヨーグルト	パセリ／ほうれんそう／もやし／にんじん／玉葱／トマト缶／セロリ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 22.3 g 食塩相当 2.3 g
27／土	スパゲッティミートソース オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 おやつパン	スパゲッティ／バター／米サラダ油／薄力粉／三温糖／じゃがいも／焼きふ／スナックパン	豚肉／粉チーズ／牛乳	玉葱／にんじん／にんにく／パセリ／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.9 g 食塩相当 1.8 g
29／月	ご飯 魚の磯辺揚げ コーンキャベツ みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 スコーン	精白米／強化米／薄力粉／米白絞油／三温糖／ごま／じゃがいも／バター／チョコチップ	さわら／たまご／あおのり／豆腐／みそ／牛乳	キャベツ／きゅうり／コーン缶／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 633 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 23.4 g 食塩相当 1.4 g
30／火	ご飯 炒り鶏 きゅうりのごま酢和え みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ミルクトースト	精白米／強化米／じゃがいも／こんにゃく／米サラダ油／三温糖／ごま／ごま油／食パン／グラニュー糖	鶏肉／油揚げ／みそ／牛乳／脱脂粉乳	ごぼう／にんじん／れんこん／しいたけ／さやいんげん／きゅうり／ほうれんそう／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.6 g 食塩相当 2.3 g
31／水	食パン ジャム ミートローフ ツナマヨサラダ 春野菜のミルクスープ	牛乳 かぼちゃボーロ 麦茶 おにぎり	食パン／ジャム／パン粉／マヨネーズ／三温糖／精白米／強化米／ごま	豚肉／牛乳／たまご／ツナ缶／ハム／鮭フレーク	玉葱／こまつな／にんじん／もやし／キャベツ／アスパラガス	ｴﾈﾙｷﾞｰ 639 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.9 g 食塩相当 2.1 g

※保育園の行事等により、献立を変更する場合があります。
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。

今月のかみかみメニューは、「あじフライ」です。
前歯でがぶり！とかみ切り、奥歯でよく噛んで食べましょう。