



2021年度5月 予定献立表



日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17・31(月)	マーボー丼 中華スープ 牛乳(150),よもぎ蒸しパン	豚ひき肉,豆腐(木綿),ベーコン(卵なし)	米・七分つき米,ごま油,三温糖,かたくり粉	玉ねぎ,青ねぎ,しいたけ(生),人参,にんにく,生姜,チンゲンサイ,干しいたけ,ねぎ(白)	みそ(米) 赤色辛みそ,濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,ブイヨン,塩 ベーキングパウダー	637kcal 23.7g 22.6g 2.2g
18(火)	ごはん(七分つき) 豚肉と春野菜のみそ炒め すまし汁(みつば・大根・とろろこんぶ) 牛乳(150),フルーツ寒天	豚もも肉,とろろ昆布,昆布・だし用,かつお節・だし用	米・七分つき米,三温糖,ごま油	もやし,春キャベツ,新たまねぎ,人参,スナップえんどう,みつば,大根	みそ,濃口しょうゆ,塩,薄口しょうゆ	466kcal 17.7g 11.0g 2.2g
19(水) ご当地メニュー 【大阪府】	ごはん(七分つき) 牛肉じゃが みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ) 牛乳(150),お好み焼き	牛肉(和牛)肩・脂付,豆腐(木綿),昆布・だし用,かつお節・だし用	米・七分つき米,メークイン,糸こんにゃく,三温糖,なたね油	人参,玉ねぎ,えんどうまめ,なめこ,青ねぎ	濃口しょうゆ,みそ とんかつソース(大豆なし),塩	552kcal 19.1g 19.5g 1.6g
6・20(木)	ごはん(七分つき) 鶏肉と高野豆腐の煮物(春野菜) みそ汁(小松菜・しめじ・もやし) 牛乳(150),ふかしもち,おやつ昆布	高野豆腐,鶏もも肉,かつお節・だし用,昆布・だし用	米・七分つき米,三温糖,なたね油	人参,新たまねぎ,干しいたけ,きぬさや,小松菜,しめじ(ぶなしめじ),もやし	濃口しょうゆ,みそ,塩	505kcal 24.5g 17.2g 2.1g
7(金) こどもの日 のメニュー	ちまき風ごはん 鮭の塩こうじ焼き 春キャベツの塩昆布和え すまし汁(えのき・わかめ・みつば) 牛乳(150),こいのぼりケーキ	豚バラ肉,さけ,塩昆布・きざみ,わかめ(乾燥),かつお節・だし用,昆布・だし用	白米,もち米,ごま油,三温糖,こうじ	人参,たけのこ(ゆで),干しいたけ,キャベツ,きゅうり,えのきたけ,みつば	薄口しょうゆ,酒,みりん(本みりん),塩 ベーキングパウダー,バニラエッセンス	533kcal 24.9g 12.7g 3.0g
21(金)	ごはん(七分つき) 鮭とじゃがいものマヨドレ焼き 春キャベツとアスパラのサラダ すまし汁(えのき・わかめ・みつば) 牛乳(150),おふのシュガーラスク,果物	さけ,わかめ(乾燥),かつお節・だし用,昆布・だし用	米・七分つき米,メークイン,マヨドレ(卵なし),三温糖	玉ねぎ,春キャベツ,アスパラガス(グリーン),きゅうり,パプリカ(黄・赤),えのきたけ,みつば	濃口しょうゆ,塩,穀物酢,薄口しょうゆ	544kcal 26.3g 17.3g 2.1g
8・22(土)	五目炊き込みご飯(鶏) 野菜スティック,豚汁(ごぼう) お茶,いもけんぴ	鶏もも肉,ひじき(干し),うすあげ,かつお節・だし用,豚バラ肉	米・七分つき米,こんにゃく(板),マヨドレ(卵なし)	人参,きゅうり,大根,ごぼう,玉ねぎ,もやし,青ねぎ	薄口しょうゆ,塩,みそ	386kcal 10.3g 15.6g 1.7g
10・24(月)	ごはん(七分つき) 鶏肉の梅照り焼き 切り干し大根とひじきのサラダ みそ汁(白菜・平天) 牛乳(150),焼きそば	鶏もも肉,ひじき(干し),平天(卵なし),かつお節・だし用,昆布・だし用	米・七分つき米,白ごま,マヨドレ(卵なし)	梅干し,切り干し大根,人参,きゅうり,はくさい,青ねぎ	みりん(本みりん),濃口しょうゆ,みそ とんかつソース(大豆なし),ウスターソース	717kcal 30.2g 31.0g 2.7g
11・25(火)	ごはん(七分つき) 魚のごま味噌焼き 大豆の五目煮 すまし汁(かぶ・しめじ・青ねぎ) 牛乳(150),せんべい,そら豆の塩茹で	まあじ(生),大豆(国産) 乾,昆布,かつお節・だし用,昆布・だし用	米・七分つき米,三温糖,白ごま,こんにゃく(板),なたね油	人参,大根,いんげん,かぶ・根,しめじ(ぶなしめじ),青ねぎ	みそ,みりん(本みりん),濃口しょうゆ,薄口しょうゆ 塩	447kcal 23.7g 11.8g 2.3g
12(水) お誕生日会	お赤飯 鶏肉の花あられ焼き かぶのサラダ すまし汁(かまぼこ・えのき・人参) 牛乳(150),マーメイドのケーキ,果物	あずき(乾),鶏もも肉,ハム(卵なし),かまぼこ(卵なし),かつお節・だし用,昆布・だし用	白米,もち米,三温糖,花あられ	かぶ・根,かぶ・葉,新たまねぎ,人参,えのきたけ,みつば	塩,濃口しょうゆ,みりん(本みりん),穀物酢,薄口しょうゆ ベーキングパウダー	733kcal 25.6g 27.7g 2.6g
26(水) かみかみ おやつ	ごはん(七分つき) 豚肉と玉ねぎの塩こうじ焼き 大根とわかめのさっぱり和え みそ汁(じゃが芋・うすあげ・青ねぎ) 牛乳(150),じゃこトースト	豚肩ロース・脂付,わかめ(生),うすあげ,かつお節・だし用,昆布・だし用	米・七分つき米,こうじ,三温糖,メークイン	玉ねぎ,大根,人参,青ねぎ	塩,穀物酢,みそ	610kcal 25.1g 23.7g 2.5g
13・27(木)	ビーフトマトハヤシライス 新ごぼうのサラダ ヨーグルト(加糖) 牛乳(150),マカロニあべ川	牛肉(和牛)もも・脂付,ヨーグルト(脱脂加糖)	米・七分つき米,メークイン,上新粉,なたね油,マヨドレ(卵なし)	玉ねぎ,えんどうまめ,人参,生姜,にんにく,新ごぼう,きゅうり,赤ピーマン	濃口しょうゆ,トマトピューレ,トマトケチャップ,ウスターソース,ブイヨン,穀物酢,塩	619kcal 21.5g 16.4g 1.4g
14・28(金)	ごはん(七分つき) 鶏手羽の生姜煮 新玉ねぎの和え物 みそ汁(キャベツ・しいたけ・ねぎ) お茶,おにぎり(わかめ),果物	鶏手羽元,ツナ缶(油漬フレーク)ライト,かつお節・だし用,昆布・だし用	米・七分つき米,三温糖	生姜,玉ねぎ,きゅうり,人参,キャベツ,しいたけ(生),青ねぎ	穀物酢,濃口しょうゆ,塩,みそ,ほうじ茶(浸出液) 濃口しょうゆ,塩	456kcal 15.9g 9.6g 2.4g
1(土)	全園児お弁当日です					36kcal 0.6g 0.1g 0.1g
15(土)	豚丼 みそ汁(豆腐・わかめ・白ねぎ) お茶,せんべい	豚もも肉,豆腐(木綿),わかめ(乾燥),かつお節・だし用	米・七分つき米,糸こんにゃく,三温糖	玉ねぎ,人参,青ねぎ,ねぎ(白)	だし(かつお・昆布),濃口しょうゆ,みりん(本みりん),みそ	373kcal 15.9g 6.1g 1.3g
29(土)	鶏そぼろ丼 みそ汁(厚揚げ・じゃがいも・ねぎ) お茶,せんべい	鶏ひき肉,厚揚げ,かつお節・だし用,昆布・だし用	米・七分つき米,三温糖,メークイン,白米	生姜,人参,玉ねぎ,コーン・冷凍,グリーンピース(冷凍),青ねぎ	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),塩,みそ	417kcal 17.3g 8.6g 1.2g

月平均栄養価 エネルギー 513kcal たんぱく質 20.5g 脂質 16.3g 食塩相当量 2.0g

★お弁当の日は、1日(土)【全園児】です。

★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。

★おやつに季節の果物がつくことがあります(りんご、いちご、柑橘類、メロン、スイカ、キウイ等)

★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。

★だしは、昆布だしと混合だし(ウルメ、目近、サバ)を使用しています。

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をしています。(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません。)