



5月 献立表



令和5年

第二ひかり幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
	献立名	献立名	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		幼児
1 月	【立夏 こどもの日】ハヤシライス 春野菜のサラダ 中華風カステラ		豚肉 鶏卵 牛乳	こめ きび 黒米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 トマト 干しいたけ キャベツ 切干大根 コーン	水 トマトケチャップ ハヤシベース 塩 ベーキングパウダー	エネルギー: 581kcal タンパク: 14.2g
8 月	ご飯(七分づき) そうめん汁 さわらの味噌焼き ひじきの煮物 チーズ		かつお節 さわら 味噌 高野豆腐 油揚げ チーズ	こめ そうめん 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ 切干大根 しょうが ひじき 人参 グリーンピース	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 万能つゆ	エネルギー: 406kcal タンパク: 20.4g
9 火	ロールパン(卵不使用) ミートローフ 人参ドレッシングサラダ りんごジャムヨーグルト		豚ひき肉 木綿豆腐 ヨーグルト スキムミルク	ロールパン パン粉 片栗粉 砂糖	玉ねぎ キャベツ もやし コーン りんごソース	塩 トマトケチャップ 中濃ソース 水 人参ドレッシング	エネルギー: 452kcal タンパク: 19.6g
11 木	ご飯 味噌汁 鶏肉のうま味焼き しらす和え		味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節 しらす	こめ 塩こうじ ごま 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 焼きのり 白菜 人参 ほうれん草	水 こいくちしょうゆ	エネルギー: 360kcal タンパク: 17g
12 金	チャーハン 中華スープ ちくわのカレー揚げ グレープフルーツ		豚ひき肉 干しえび 焼き竹輪	こめ 油 ごま油 ごま 薄力粉 片栗粉	玉ねぎ ピーマン 人参 もやし チンゲン菜 グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 カレー粉	エネルギー: 385kcal タンパク: 10.3g
15 月	ご飯 オニオンスープ コーン入り蒸し団子 ブロッコリーベーコンソテー		豚ひき肉 木綿豆腐 ベーコン	こめ 片栗粉 油	玉ねぎ 人参 パセリ しょうが コーン ブロッコリー キャベツ	水 チキンスープの素 塩 料理酒 こいくちしょうゆ	エネルギー: 393kcal タンパク: 14.7g
16 火	わかめご飯 味噌汁 あじの竜田揚げ キャベツとアスパラのごま和え		味噌 油揚げ あじ	こめ 片栗粉 油 ごま 砂糖	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 大根 小松菜 にんにく しょうが アスパラガス キャベツ 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー: 399kcal タンパク: 16.9g
17 水	あんかけ焼きそば マセドアンサラダ いちごミルクプリン		豚肉 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ いちごプリンの素	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 コーン	こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 水 塩	エネルギー: 448kcal タンパク: 15.4g
18 木	ご飯(七分づき) すまし汁 味噌つくね焼き 納豆和え		かつお節 木綿豆腐 鶏肉 味噌 納豆	こめ パン粉 ごま	昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ごぼう しょうが 白菜 ほうれん草 焼きのり	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん	エネルギー: 403kcal タンパク: 18.7g
19 金	麦ご飯 ツナカレー トマトドレッシングサラダ マカロニきな粉		かつおフレーク 鶏肉 きな粉	こめ 押し麦 じゃが芋 油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり	水 カレールウ トマトドレッシング 塩	エネルギー: 466kcal タンパク: 12.1g
23 火	ご飯(七分づき) 味噌汁 コロッケ 春雨サラダ オレンジ		味噌 高野豆腐 ロースハム	こめ コロッケ 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま ごま油	昆布 干しいたけ 切干大根 わかめ キャベツ 人参 きゅうり オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー: 422kcal タンパク: 9g
24 水	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き 五目きんぴら パイナップル		味噌 赤魚	こめ 砂糖 じゃが芋 ごま油	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ ほうれん草 しょうが ごぼう 人参 しらたき さやいんげん パイナップル	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ	エネルギー: 352kcal タンパク: 14.6g
25 木	丸パン シチュースープ タンドリーチキン スパゲティナポリタン		牛乳 スキムミルク 鶏肉 ヨーグルト ウインナー	丸パン さつま芋 スパゲティ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン	水 ホワイトソース 塩 トマトケチャップ カレー粉 チキンスープの素	エネルギー: 439kcal タンパク: 19.3g
26 金	ホイコーロー丼 青菜の小えび和え ぶどうゼリー		豚肉 味噌 干しえび	こめ 油 砂糖	キャベツ 人参 ピーマン チンゲン菜 大根 ぶどうジュース アガー	水 料理酒 こいくちしょうゆ	エネルギー: 378kcal タンパク: 11.5g
29 月	ご飯(七分づき) 味噌汁 さばの漬け焼き 切干大根の煮物		味噌 さば さつま揚げ	こめ 小切麩 ごま油 油	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ しょうが 切干大根 人参 グリーンピース	水 料理酒 こいくちしょうゆ 万能つゆ	エネルギー: 367kcal タンパク: 16.6g
30 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ なめたけ和え パナナ		味噌 木綿豆腐 鶏肉	こめ 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 白菜 わかめ しょうが もやし 人参 なめ茸 小松菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー: 471kcal タンパク: 15.3g
31 水	豚肉と厚揚げの生姜煮 大根のマヨサラダ レーズン蒸しパン		豚肉 厚揚げ	こめ 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 万能ねぎ しょうが 大根 きゅうり 人参 レーズン	水 万能つゆ 料理酒 塩 ベーキングパウダー	エネルギー: 508kcal タンパク: 16g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	415	14.5	12	100	1.2
児 平均量	425	15.4	12.4	93	1.1