



5月 献立表



令和6年

第二ひかり幼稚園

日 曜	献立名	献立名			その他	栄養価
		あか	きいろ	みどり		
	昼食	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 水	【立夏 こどもの日】ハヤシライス ハイン入りフレンチサラダ コーン蒸しパン	豚肉	こめ もちきび 黒米 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 しめじ トマト キャベツ バイン缶 コーン	水 ハヤシベース 穀物酢 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:525kcal タンパク:13g
7 火	ご飯 ベーコンスープ コロケ マカロニサラダ チーズ	ベーコン チーズ	こめ コロケ 油 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	切干大根 ハセリ キャベツ 人参 コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース	エネルギー:462kcal タンパク:10.8g
8 水	豚肉のすき焼き風丼(七分づき) トマトドレッシングサラダ 大葉 芋	豚肉 焼き豆腐	こめ 片栗粉 さつまいも 油 砂糖 ごま	白菜 しらたき 玉ねぎ えのき茸 大根 チンゲン菜 人参	水 万能つゆ トマトドレッシング みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:508kcal タンパク:14g
9 木	ご飯 すまし汁 味噌つくね焼き やみつぎキャベツ	かつお節 高野豆腐 鶏肉 味噌	こめ そうめん はん粉 ごま ごま油	昆布 干しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 人参 ごぼう しょうが キャベツ きゅうり 焼きのり	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん チキンスープの素	エネルギー:403kcal タンパク:16.9g
13 月	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ 車麩の煮浸し オレンジ	味噌 いわしの煮付	こめ 車麩 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 小松菜 切干大根 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:353kcal タンパク:14.1g
14 火	ロールパン(卵不使用) スパニッシュオムレツ 野菜ソテー いちごジャムヨーグルト	鶏卵 ロースハム ヨーグルト スキムミルク	ロールパン じゃが芋 油 砂糖 いちごジャム	玉ねぎ ブロccoli もやし コーン	塩 チキンスープの素 トマトケチャップ	エネルギー:422kcal タンパク:17.4g
16 木	中華丼(七分づき) チャプチェ ぶどうゼリー	豚肉 味噌	こめ ごま油 片栗粉 春雨 砂糖	白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 もやし パプリカ ビーマン しょうが にんにく ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん	エネルギー:401kcal タンパク:10g
17 金	おかかご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ	かつお節 味噌 鶏肉	こめ 片栗粉 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ わかめ しょうが 人参 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒	エネルギー:490kcal タンパク:15g
20 月	【小満】わかめご飯(七分づき) 味噌汁 あじの竜田揚げ 鶏ささみと野菜のごま和え	味噌 あじ 鶏肉	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 人参 万能ねぎ にんにく しょうが 白菜 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:400kcal タンパク:18.2g
21 火	ちゃんぽん風うどん 塩昆布の粉ふき芋 ゼリー(グレープフルーツ味)	豚肉 焼き竹輪 かつお節	うどん ごま油 じゃが芋 グレープフルーツゼリーの素	人参 玉ねぎ キャベツ 昆布 干しいたけ 塩昆布	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒	エネルギー:361kcal タンパク:13.5g
22 水	ご飯 味噌汁 ミートローフ もやしとちくわの中華サラダ	味噌 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 焼き竹輪	こめ はん粉 片栗粉 砂糖 ごま油	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ もやし チンゲン菜	水 塩 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:402kcal タンパク:17.2g
23 木	ご飯 コーンスープ タンドリーチキン 小松菜とツナのソテー メロン	牛乳 鶏肉 ヨーグルト かつおフレーク	こめ 油	コーン 玉ねぎ コーンクリーム ハセリ 小松菜 キャベツ 人参 メロン	水 ホウワイトソース 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:397kcal タンパク:16.4g
24 金	ピピンパ丼 中華スープ かぼちゃレーズンサラダ チーズ	豚肉 木綿豆腐 干しえび チーズ	こめ ごま油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが ほうれん草 もやし 人参 にら 南瓜 きゅうり レーズン ハセリ	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩	エネルギー:472kcal タンパク:17.5g
27 月	ご飯 すまし汁 さばの味噌焼き ひじきの煮物 パイナップル	かつお節 さば 味噌 油揚げ	こめ 小切麩 砂糖	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ ひじき 人参 グリンピース パイナップル	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:405kcal タンパク:17.7g
28 火	ご飯(七分づき) チキンカレー ごぼうサラダ ミルクプリン	鶏肉 牛乳	こめ じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ ミルクプリンの素	玉ねぎ 人参 ごぼう キャベツ	水 カレールー 塩	エネルギー:513kcal タンパク:14.1g
29 水	丸パン コンソメスープ たらのフライ スパゲティナポリタン	たら ウインナー	丸パン 薄力粉 はん粉 油 片栗粉 スパゲティ 砂糖	人参 エリンギ ほうれん草 玉ねぎ ピーマン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース	エネルギー:372kcal タンパク:17.2g
30 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 納豆和え パナナ	味噌 鶏肉 納豆	こめ さつまいも	昆布 干しいたけ 万能ねぎ キャベツ 人参 小松菜 焼きのり パナナ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:406kcal タンパク:16g
31 金	ふりかけご飯 味噌汁 かぼちゃ入り玉子焼き 白菜の塩こうじドレッシングサラダ	ふりかけかつお 味噌 厚揚げ 鶏卵 鶏肉	こめ 油 砂糖 塩こうじ	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 玉ねぎ 南瓜 白菜 人参 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢	エネルギー:414kcal タンパク:16.7g

☆ 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	11.5	100	1.2
児 平均量	428	15.3	12.2	104	1.2