

～給食献立表～

※主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのみ提供になります。

※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。献立は都合により変更になることがあります。

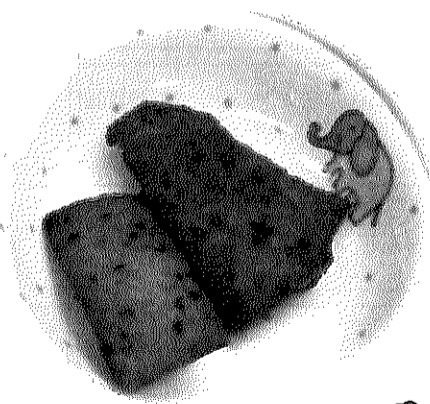
※5月28日(金)は誕生会です。幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅からの白米の持ち込みはいいません。

令和3年

日	曜	昼食	おやつ	未満児				幼児		
				赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分
1	土	肉丼 トマト ブロッコリーマヨドレかけ もやしと人参と葱と刻み麩のみそ汁 バナナ	牛乳 煎餅	・豚もも・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・しらたき・なたね油 ・マヨドレ・刻み麩・精白米	・たまねぎ・にんじん・生しいたけ ・青ピーマン・トマト・ブロッコリー ・だいずもやし・長ねぎ・バナナ	450kcal 19.5g	11.4g 1.1g	376kcal 19.1g	13.7g 1.4g
2	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
3	月	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
4	火	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
5	水	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
6	木	油麩卵とじ ブロッコリーごま酢和え 高野豆腐となめこと葱のみそ汁 オレンジ	お茶 ゆかりおにぎり	・鶏もも・鶏卵 ・高野豆腐・甘みそ ・煮干し	・油麩・ごま・三温糖・精白米 ・いりごま	・たまねぎ・にんじん・わけぎ ・ブロッコリー・長ねぎ・なめこ ・オレンジ・ゆかり	426kcal 18.6g	4.7g 1.0g	346kcal 18.0g	5.3g 1.3g
7	金	コーンさつま揚げ 水菜の煮びたし 花麩と人参と三つ葉とえのきのすまし汁 バナナ	牛乳 鯉のぼりサンド	・はんぺん・鶏ひき肉 ・甘みそ・鶏卵 ・油揚げ・煮干し ・普通牛乳	・片栗粉・三温糖・大豆油 ・花麩・精白米・食パン	・コーン缶詰粒・みずな・えのきたけ ・根みつば・にんじん・バナナ ・いちごジャム	559kcal 14.9g	29.4g 1.2g	513kcal 13.4g	36.3g 1.5g
8	土	肉じゃが やみつぎ胡瓜 小切り麩と玉葱と人参と葱のみそ汁 オレンジ	牛乳 煎餅	・豚もも・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・じゃがいも・しらたき ・なたね油・三温糖・ごま油 ・いりごま・小切り麩・精白米	・たまねぎ・にんじん・きゅうり ・長ねぎ・オレンジ	349kcal 10.5g	10.4g 0.6g	250kcal 7.9g	12.6g 0.8g
9	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
10	月	鯖の塩焼き さつま芋の甘煮 春キャベツの塩昆布和え えのきと三つ葉と五色麩のすまし汁 オレンジ	牛乳 ホットケーキ	・鯖・普通牛乳・鶏卵 ・プレーンヨーグルト	・さつまいも・三温糖・ごま油 ・五色麩・精白米 ・ホットケーキミックス ・マヨネーズ ・メープルシロップ	・春キャベツ・塩昆布・えのきたけ ・切りみつば・オレンジ	516kcal 24.0g	15.1g 1.5g	459kcal 24.8g	18.3g 1.8g
11	火	季節野菜スープ しそひじき 新玉葱のかき揚げ トマト バナナ	牛乳 クラッカーサンド	・鶏もも ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・片栗粉・三温糖・天ぷら粉 ・薄力粉・大豆油・精白米 ・スナッククラッカー	・新たまねぎ・にんじん・しょうが ・キャベツ・チンゲンサイ ・さやえんどう・乾ひじき・ゆかり ・トマト・バナナ・いちごジャム	527kcal 18.3g	16.7g 2.3g	473kcal 17.7g	20.4g 2.9g
12	水	豚肉生姜焼き キャベツサラダ(和ドレ) ポテトサラダ 豆腐とえのきと人参と葱のすまし汁 オレンジ	そうめん	・豚もも・豚ばら ・まぐろ油漬缶詰 ・絹ごし豆腐・煮干し ・蒸しかまぼこ	・なたね油・じゃがいも ・マヨドレ・精白米 ・そうめん	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・ゆでスイートコーン・えのきたけ ・長ねぎ・オレンジ・ほうれんそう	469kcal 16.6g	14.3g 2.4g	400kcal 15.6g	17.4g 3.0g
13	木	三色丼 ほうれん草とツナコーンサラダ じゃが芋と玉葱と若布と葱のみそ汁 マスカットゼリー	牛乳 おからかりんとう	・豚ひき肉 ・かつお油漬缶詰・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・おから・鶏卵	・三温糖・ごま油・じゃがいも ・マスカットゼリー・精白米 ・薄力粉・ごま・なたね油	・きゅうり・にんじん・しょうが ・ほうれんそう・コーン缶詰粒 ・たまねぎ・塩わかめ・長ねぎ	451kcal 19.1g	13.0g 1.1g	377kcal 18.6g	15.7g 1.3g
14	金	焼き鳥 大根サラダ(青しそ) もやしと人参と葱と玉葱のみそ汁 オレンジ	りんごジュース 白せんクリームサンド	・鶏もも・煮干し・甘みそ	・三温糖・精白米 ・お子様煎餅 ・マーガリン	・長ねぎ・だいこん・にんじん ・みずな・だいずもやし・たまねぎ ・オレンジ・りんごジュース	473kcal 14.7g	13.4g 1.2g	275kcal 4.4g	6.7g 1.2g
15	土	肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え キャベツと人参と油揚げと葱のみそ汁 バナナ	牛乳 煎餅	・豚もも ・豚ばら・木綿豆腐 ・かつお節・油揚げ ・甘みそ・普通牛乳	・しらたき・三温糖・精白米	・長ねぎ・えのきたけ・たまねぎ ・ブロッコリー・キャベツ・にんじん ・バナナ	415kcal 17.1g	12.8g 0.7g	332kcal 16.2g	15.5g 0.9g
16	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
17	月	肉団子の甘酢あんかけ 三色ナムル 中華スープ オレンジ	牛乳 ポテトピザ	・焼き豆腐・鶏ひき肉 ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ ・チーズ	・大豆油・片栗粉・ごま ・ごま油・いりごま・精白米 ・じゃがいも	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・ほうれんそう・にんじん ・だいずもやし・塩わかめ・長ねぎ ・オレンジ・コーン缶詰粒 ・トマトケチャップ	451kcal 19.9g	17.9g 1.2g	378kcal 19.7g	21.9g 1.5g
18	火	タンダーチキン キャベツのオーロラソースかけ ミニトマト アスパラガス 花麩と三つ葉とえのきのすまし汁 バナナ	牛乳 きなごまカロニ	・鶏もも ・プレーンヨーグルト ・煮干し・普通牛乳 ・きな粉	・マヨドレ・花麩 ・精白米 ・マカロニ ・三温糖	・トマトケチャップ・キャベツ ・ミニトマト・アスパラガス ・根みつば・えのきたけ・バナナ	427kcal 18.3g	12.4g 0.8g	348kcal 17.7g	15.0g 1.0g
19	水	ほっけ塩焼き 刻み昆布の煮つけ 大根と人参と葱のみそ汁 オレンジ	牛乳 ボロネーゼ	・ほっけ・油揚げ・煮干し ・甘みそ・豚ひき肉 ・普通牛乳	・しらたき・なたね油・精白米 ・スパゲティ ・オリーブ油	・刻み昆布・にんじん・ごぼう ・だいこん・長ねぎ・オレンジ ・たまねぎ・トマトペースト ・にんにく	435kcal 20.8g	10.5g 4.3g	358kcal 20.8g	12.7g 5.3g
20	木	ポーケチャップ 大根サラダ(和ドレマヨドレ) キャベツと人参と油揚げと葱のみそ汁 バナナ	お茶 鶏五目おにぎり	・豚もも・豚ばら ・油揚げ・甘みそ ・鶏もも	・マヨドレ・精白米 ・もち米	・たまねぎ・トマトケチャップ ・だいこん・にんじん・みずな ・キャベツ・長ねぎ・バナナ・ごぼう ・乾しいたけ	437kcal 14.8g	12.8g 1.1g	361kcal 13.2g	15.4g 1.3g

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
21	金	豚汁 牛蒡の甘唐揚げ 人参しらす炒め オレンジ	ブルーチェ	・豚ばら・木綿豆腐 ・甘みそ・煮干し ・しらす干し・普通牛乳	・じゃがいも・しらたき ・片栗粉・ごま・大豆油 ・三温糖・精白米	・だいこん・にんじん・ごぼう ・キャベツ・長ねぎ・ぶなしめじ ・にんじん・オレンジ	427kcal 14.1g	12.9g 0.7g	348kcal 12.4g	15.6g 0.9g
22	土	鯖のネギ味噌焼き ほうれん草の海苔和え 五色麩と人参とえのきと葱のすまし汁 オレンジ	牛乳 煎餅	・鯖・甘みそ・煮干し ・普通牛乳	・五色麩・精白米	・長ねぎ・ほうれん草・焼きのり ・えのきたけ・にんじん・オレンジ	349kcal 18.3g	8.5g 0.9g	250kcal 17.6g	10.1g 1.1g
23	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
24	月	カレーライス キャベツコーンサラダ 花麩と三つ葉とえのきのすまし汁 バナナ	牛乳 ラスク	・豚もも ・煮干し・普通牛乳	・じゃがいも・なたね油 ・三温糖・ごま油・花麩 ・精白米・食パン ・グラニュー糖・無塩バター	・たまねぎ・にんじん・にんにく ・キャベツ・コーン缶詰粒・にんじん ・きゅうり・根みつば・えのきたけ ・バナナ	494kcal 17.0g	15.2g 2.9g	432kcal 16.0g	18.5g 3.6g
25	火	ハンバーグマーマレードソース 大根サラダ(ごまみそマヨ) 豆腐と油揚げと葱と若布のみそ汁 オレンジ	牛乳 フランクフルト	・豚ひき肉・鶏卵 ・普通牛乳・甘みそ ・木綿豆腐・油揚げ ・甘みそ・煮干し ・ウインナーソーセージ	・パン粉・いりごま ・マヨネーズ・三温糖・精白米	・たまねぎ・マーマレード・だいこん ・にんじん・みずな・長ねぎ ・塩わかめ・オレンジ ・トマトケチャップ	500kcal 21.8g	25.6g 1.4g	439kcal 22.0g	31.5g 1.8g
26	水	栄養納豆 高野豆腐煮 トマト にらたま汁 バナナ	中華ざる	・納豆・高野豆腐・油揚げ ・鶏もも・鶏卵・煮干し	・精白米・中華めん	・ほうれん草・長ねぎ・はくさい ・にんじん・乾しいたけ・トマト ・にら・えのきたけ・バナナ	439kcal 19.2g	7.8g 1.6g	362kcal 18.8g	9.3g 2.0g
27	木	鱈のみぞれがけ 胡瓜とかまぼこの酢の物 さつま芋の醤油汁 オレンジ	りんごヨーグルト	・鱈 ・蒸しかまぼこ・鶏もも ・木綿豆腐・煮干し ・甘みそ ・プレーンヨーグルト	・片栗粉・なたね油・三温糖 ・さつまいも・しらたき ・精白米	・だいこん・青ねぎ・きゅうり ・にんじん・はくさい・えのきたけ ・長ねぎ・オレンジ・りんご	435kcal 18.7g	12.7g 1.2g	357kcal 18.2g	15.4g 1.5g
28	金	☆誕生会☆ お楽しみメニュー	マスカットゼリー							
29	土	大根と鶏肉煮 ブロッコリーマヨドレかけ もやしと人参と葱と刻み麩のみそ汁 バナナ	牛乳 煎餅	・豚もも・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・板こんにゃく・なたね油 ・マヨドレ・刻み麩・精白米	・だいこん・にんじん・生しいたけ ・ブロッコリー・だいずもやし ・長ねぎ・バナナ	365kcal 15.3g	9.7g 1.1g	270kcal 13.9g	11.6g 1.4g
30	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
31	月	チキンカツ キャベツサラダ(和ドレ) トマト 人参とえのきと葱と五色麩のすまし汁 オレンジ	牛乳 ココア蒸しパン	・鶏肉・鶏卵・普通牛乳	・薄力粉・パン粉・大豆油 ・むぎごま・五色麩・精白米 ・ホットケーキミックス ・三温糖	・キャベツ・トマト・えのきたけ ・長ねぎ・にんじん・オレンジ	523kcal 20.3g	19.3g 1.2g	468kcal 20.1g	23.7g 1.5g

～今月のカミカミメニュー～(おからかりんとう)



〈材料〉	
・生おから	200g
・卵	一個
・サラダ油	大さじ2
①	
・小麦	300g
・砂糖	100g
・黒いりごま	大さじ2
・塩	少々
②	

〈作り方〉

- ①をボールに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②を別のボールに入れ、混ぜ合わせる。
- 1と2を合わせてよく混ぜ一つにまとまったら、伸ばして形を作り、きつね色になるまで揚げる。

♡POINT♡

うすくのばすとカリカリに、厚めにするとうほくうほくになります!!

素朴な味で美味しく園児たちにも人気のメニューです!