

～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。

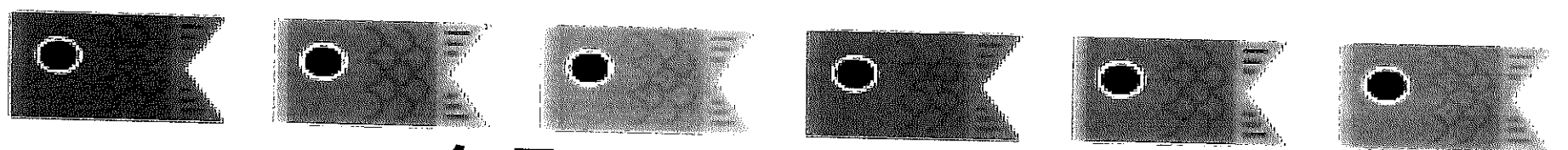
※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。献立は都合により変更になることがあります。

※5月27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りません。

令和4年

日	曜	昼食	おやつ	幼児			未満児			
				赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	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	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
2	月	ひじき入りハンバーグ 大根サラダ(濃厚胡麻ドレッシング) ミニトマト すまし汁(花麩えのき葱人参) バナナ	牛乳 鯉のぼりサンド	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・生しらす・おから ・甘みそ・煮干し ・普通牛乳	・生パン粉・マヨドレ ・むぎごま・三温糖・ごま油 ・花麩・精白米・食パン	・乾ひじき・だいこん・みずな ・ミニトマト・長ねぎ・えのきたけ ・にんじん・バナナ・いちごジャム	520kcal 32.2g	28.3g 1.6g	565kcal 29.9g	23.0g 1.3g
3	火	各自おかず入りお弁当持参	マスカットゼリー 煎餅		・マスカットゼリー		125kcal 2.5g	3.0g 0.1g	100kcal 2.0g	2.4g 0.1g
4	水	各自おかず入りお弁当持参	豆乳プリン 煎餅		・豆乳プリン		165kcal 5.4g	3.7g 0.5g	132kcal 4.3g	3.0g 0.4g
5	木	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
6	金	肉豆腐 胡瓜のゆかり和え さつま芋の甘煮 みそ汁(キャベツ人参油揚げ葱) オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	・豚もも ・豚バラ・木綿豆腐 ・油揚げ・甘みそ ・クリームチーズ ・普通牛乳	・しらたき・三温糖 ・さつまいも・精白米 ・スナッククラッカー	・長ねぎ・えのきたけ・たまねぎ ・きゅうり・ゆかり・キャベツ ・にんじん・オレンジ・いちごジャム	451kcal 18.4g	21.7g 1.9g	510kcal 18.9g	17.7g 1.5g
7	土	ポーケケチャップ ブロッコリーマヨドレかけ みそ汁(じゃが芋葱人参玉葱) オレンジ	牛乳 煎餅	・豚もも・豚ばら ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・マヨドレ・じゃがいも ・精白米	・たまねぎ・トマトケチャップ ・ブロッコリー・にんじん・長ねぎ ・オレンジ	382kcal 15.6g	18.3g 0.9g	455kcal 16.7g	15.1g 0.7g
8	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
9	月	麩揚げキャベツ添え 人参と糸こんにゃく炒め みそ汁(豆腐なめこ葱) オレンジ	牛乳 きなこマカロニ	・絹ごし豆腐・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・きな粉	・車ふ・片栗粉・マヨドレ ・三温糖・大豆油・しらたき ・ごま・精白米 ・マカロニ	・しょうが・キャベツ・にんじん ・長ねぎ・なめこ・オレンジ	348kcal 15.6g	15.2g 0.8g	427kcal 16.6g	12.5g 0.6g
10	火	焼き鳥 水菜の煮浸し みそ汁(大根人参葱) バナナ	牛乳 蒸しさつま芋	・鶏もも・油揚げ・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・三温糖・精白米・さつまいも	・長ねぎ・みずな・えのきたけ ・だいこん・にんじん・バナナ	376kcal 17.7g	17.2g 1.2g	449kcal 18.3g	14.1g 1.0g
11	水	鯖の西京焼き 刻み昆布の煮つけ すまし汁(五色麩人参えのき三つ葉) オレンジ	中華ざる	・鯖・甘みそ・油揚げ ・煮干し	・しらたき・なたね油 ・五色麩・精白米・中華めん	・しょうが・刻み昆布・にんじん ・ごぼう・根みつば・えのきたけ ・オレンジ・長ねぎ	359kcal 20.1g	7.2g 5.8g	436kcal 20.3g	6.1g 4.6g
12	木	大根と鶏肉煮 ブロッコリーごま酢和え みそ汁(じゃが芋葱わかめ葱) バナナ	牛乳 蒸しパン	・鶏もも・煮干し ・甘みそ・普通牛乳・豆乳	・板こんにゃく・なたね油 ・ごま・三温糖・じゃがいも ・精白米 ・ホットケーキミックス	・だいこん・にんじん・生しいたけ ・ブロッコリー・たまねぎ・塩わかめ ・バナナ	370kcal 14.6g	10.9g 1.3g	445kcal 15.9g	9.1g 1.0g
13	金	鶏団子スープ 油揚げ甘煮 ツナじゃが マスカットゼリー	お茶 ゆかりおにぎり	・焼き豆腐・鶏ひき肉 ・油揚げ・まぐろ油漬缶詰	・片栗粉・三温糖・じゃがいも ・しらたき・なたね油 ・マスカットゼリー ・精白米・いりごま	・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・ゆかり	327kcal 11.3g	10.7g 1.5g	410kcal 13.2g	8.9g 1.2g
14	土	生揚げひき肉炒め 胡瓜とかにかまの酢の物 みそ汁(もやし人参刻み麩葱) オレンジ	牛乳 煎餅	・鶏ひき肉・生揚げ ・かにかまぼこ・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・片栗粉・三温糖・刻み麩 ・精白米	・こねぎ・きゅうり・だいちもやし ・にんじん・長ねぎ・オレンジ	241kcal 12.9g	9.6g 1.6g	342kcal 14.5g	8.1g 1.3g
15	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
16	月	油麩卵とじ ほうれん草の海苔和え みそ汁(玉葱油揚げえのき人参葱) バナナ	牛乳 ちんすこう	・鶏もも・鶏卵 ・油揚げ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・油麩・精白米・薄力粉 ・三温糖・なたね油	・たまねぎ・にんじん・わけぎ ・ほうれん草・焼きのり ・えのきたけ・長ねぎ・バナナ	361kcal 17.4g	14.1g 2.2g	438kcal 18.1g	11.7g 1.8g
17	火	高野豆腐煮 ブロッコリーのおかか和え 春野菜スープ ごま塩 オレンジ	鮭炒飯	・高野豆腐・油揚げ ・鶏もも・かつお節 ・豚もも・鮭	・緑豆はるさめ・三温糖 ・ごま油・いりごま・精白米 ・精白米	・にんじん・しいたけ ・ブロッコリー・キャベツ・にんじん ・たまねぎ・えのきたけ・オレンジ ・長ねぎ	346kcal 16.8g	12.2g 2.4g	425kcal 17.6g	10.1g 1.9g
18	水	赤魚の煮付け ひじきの煮つけ さつま芋のみそ汁 バナナ	そうめん	・赤魚・油揚げ ・鶏もも・木綿豆腐 ・煮干し・甘みそ ・鶏もも・蒸しかまぼこ	・三温糖・しらたき・なたね油 ・さつまいも・精白米 ・そうめん・片栗粉	・長ねぎ・しょうが・乾ひじき ・にんじん・青ピーマン・はくさい ・えのきたけ・バナナ	495kcal 24.6g	10.6g 4.3g	545kcal 23.9g	8.9g 3.4g
19	木	テキンカツ(甘酢だれ) キャベツのオーロラソースかけ すまし汁(花麩えのき人参葱) オレンジ	牛乳 うすやき	・鶏むね・煮干し ・普通牛乳・でんぶ	・薄力粉・パン粉・大豆油 ・三温糖・片栗粉・マヨネーズ ・花麩・精白米・なたね油	・キャベツ・トマトケチャップ ・長ねぎ・にんじん・えのきたけ ・オレンジ・焼きのり	424kcal 16.8g	26.3g 1.2g	488kcal 17.6g	21.5g 0.9g
20	金	中華炒め 棒棒鶏 みそ汁(豆腐わかめ葱) バナナ	お茶 若布しらすおにぎり	・豚もも・豚ばら ・蒸しかまぼこ・鶏ささ身 ・甘みそ・木綿豆腐 ・煮干し・しらす干し	・片栗粉・なたね油・三温糖 ・ごま・ごま油・精白米 ・精白米	・はくさい・にんじん ・たけのこ水煮缶詰・たまねぎ ・生しいたけ・みずな・きゅうり ・長ねぎ・塩わかめ・バナナ	323kcal 12.4g	6.7g 0.9g	407kcal 14.1g	5.7g 0.7g

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	土	レンコン金平 胡瓜の塩昆布和え みそ汁(小切り麩玉葱人参葱) オレンジ	牛乳 煎餅	・豚ひき肉・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・いりごま・なたね油・ごま油 ・小切り麩・精白米	・れんこん・にんじん・青ピーマン ・きゅうり・塩昆布・たまねぎ ・長ねぎ・オレンジ	195kcal 7.7g	7.7g 1.0g	305kcal 10.3g	6.6g 0.8g
22	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
23	月	豚肉生姜焼き シルバーサラダ すまし汁(五色麩人参葱のき葱) オレンジ	牛乳 さつま芋きんとん	・豚もも・豚ばら ・煮干し ・普通牛乳	・なたね油・緑豆はるさめ ・マヨドレ・五色麩 ・精白米・さつまいも	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・にんじん・きゅうり・長ねぎ ・えのきたけ・オレンジ ・パインアップル缶詰	360kcal 13.2g	20.1g 0.9g	437kcal 14.8g	16.5g 0.7g
24	火	よしゃれ鶏南蛮 小松菜ごま和え みそ汁(高野豆腐玉葱人参葱) バナナ	牛乳 フランクフルト	・鶏もも・高野豆腐 ・甘みそ・煮干し ・普通牛乳 ・フランクフルト	・三温糖・むきごま・精白米	・長ねぎ・こまつな・えのきたけ ・にんじん・たまねぎ・バナナ ・トマトケチャップ	449kcal 22.3g	31.3g 2.1g	508kcal 22.0g	25.4g 1.7g
25	水	鮭の味噌マヨドレ焼き 白菜の煮浸し みそ汁(じゃが芋玉葱人参葱) オレンジ	牛乳 焼きそば	・鮭・甘みそ・油揚げ ・煮干し・普通牛乳 ・豚ひき肉	・マヨドレ・むきごま ・三温糖・じゃがいも・精白米 ・焼きそば麺	・はくさい・にんじん・たまねぎ ・長ねぎ・オレンジ・キャベツ ・だいずもやし・青ピーマン	374kcal 22.6g	14.3g 1.3g	448kcal 22.2g	11.8g 1.0g
26	木	麻婆豆腐丼 トマト キャベツの塩昆布和え 中華スープ バナナ	フルーツヨーグルト	・木綿豆腐・豚ひき肉 ・甘みそ ・プレーンヨーグルト	・片栗粉・ごま油・いりごま ・精白米・三温糖	・にんじん・長ねぎ・乾しいたけ ・たけのこ水煮缶詰・しょうが ・にんにく・トマト・キャベツ ・塩昆布・塩わかめ・バナナ ・なつみかん缶詰・りんご	392kcal 18.8g	10.4g 1.2g	463kcal 19.2g	8.7g 1.0g
27	金	☆誕生会☆ 鶏五目ごはん 花麩揚げ 梅香る鯖焼き 水菜とかにかま和え すまし汁(五色麩葱のき葱) オレンジ	お茶 ビスケットケーキ	・鶏もも・油揚げ ・鯖・かにかまぼこ ・煮干し・豆乳 ・豆乳クリーム	・もち米・五色麩・片栗粉 ・なたね油・ビスケット ・三温糖	・にんじん・ごぼう・乾しいたけ ・ゆかり・みずな・長ねぎ・えのきたけ ・オレンジ・なつみかん缶詰	548kcal 19.7g	26.8g 1.2g	439kcal 15.8g	21.4g 0.9g
28	土	焼肉炒め ブロッコリーマヨドレかけ みそ汁(さつま芋葱人参葱) オレンジ	牛乳 煎餅	・豚もも・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・なたね油・マヨドレ ・さつまいも・精白米	・エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン ・たまねぎ・ブロッコリー・にんじん ・長ねぎ・オレンジ	258kcal 12.6g	11.0g 1.4g	355kcal 14.2g	9.2g 1.1g
29	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
30	月	豚汁 ほっけ塩焼き 胡瓜とかまぼこの酢の物 バナナ	牛乳 クリームサンド	・豚ばら・木綿豆腐 ・甘みそ・煮干し・ほっけ ・蒸しかまぼこ・普通牛乳	・じゃがいも・しらたき ・三温糖・精白米・食パン ・有塩マーガリン	・だいこん・にんじん・ごぼう ・キャベツ・長ねぎ・ぶなしめじ ・きゅうり・バナナ	474kcal 25.1g	22.5g 1.8g	528kcal 24.3g	18.4g 1.4g
31	火	鶏天 春キャベツサラダ みそ汁(もやし人参刻み葱葱) オレンジ	牛乳 ポテトピザ	・鶏ささ身・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ ・プロセスチーズ	・薄力粉・天ぷら粉・大豆油 ・刻み麩・精白米・じゃがいも	・キャベツ・スイートコーン ・にんじん・だいずもやし・長ねぎ ・オレンジ・コーン缶詰粒 ・トマトケチャップ	358kcal 23.2g	12.0g 1.8g	435kcal 22.7g	10.0g 1.5g



今月のオススメメニュー (ひじき入りハンバーグ)

＝材料＝

- ・鶏ひき肉 150g
- ・生おから 50g
- ・しらす 5g
- ・ひじき(戻したもの) 大さじ一杯
- ・パン粉 大さじ一杯
- ・マヨドレ 小さじ一杯
- ・ほんだし 少々
- ・酒 大さじ一杯
- ・鶏がらスープの素 少々

＝作り方＝

- ①すべての材料を混ぜ合わせ、空気を抜きながらハンバーグ型にする。
- ②蒸し焼きにして、火が通ったら完成！

ソースがなくてもそのまま美味しいハンバーグで

