



5月 献立表



緑ヶ丘幼稚園 給食室

日	曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
		主食	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	
7	火	ごはん	ごはん ドライカレー トマトドレッシングサラダ りんごゼリー 麦茶	豚肉	米 油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ 人参 コーン りんごジュース アガー	水 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース 濃口醤油 トマトドレッシング 麦茶
9	木	めん	ちゃんぽん風うどん わかめの甘酢和え パナナ 麦茶	豚肉 鶏肉	うどん ごま油 砂糖	白菜 玉ねぎ 小松菜 人参 昆布 干しいたけ もやし わかめ パナナ	水 濃口醤油 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶
10	金	ごはん	玄米入りごはん 味噌汁 鶏肉の香り焼き ひじきの煮物 パイナップル 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ	米 玄米 さつまい 油	昆布 干しいたけ 長ねぎ しめじ にんにく しょうが ひじき 人参 さやいんげん パイナップル	水 だし醤油 みりん 濃口醤油 麦茶
13	月	めん	焼きそば コンソメスープ 野菜のごま和え オレンジ 麦茶	豚肉 かつお節	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 南瓜 ほうれん草 コーン 白菜 チンゲン菜 オレンジ	中濃ソース チキンスープの素 塩 水 濃口醤油 麦茶
14	火	ごはん	ごはん 味噌汁 肉じゃが 春野菜のサラダ りんご 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉	米 じゃが芋 油 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 小松菜 玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ コーン アスパラガス トマト りんご	水 だし醤油 穀物酢 塩 麦茶
16	木	ごはん	雑穀ごはん チキンカレー スティック野菜 ぶどうゼリー 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり ぶどうジュース アガー	水 カレールウ
17	金	パン	野菜パン オニオンスープ ミートローフ ポテトサラダ チーズ 麦茶	豚肉 木綿豆腐 チーズ	野菜パン パン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン	水 塩 チキンスープの素 濃口醤油 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
21	火	ごはん	【小満】わかめごはん 味噌汁 かき揚げ キャベツの和風マヨサラダ こずくまんじゅう 麦茶	味噌 干しえび	米 小切麩 薄力粉 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ ごま 黒糖まんじゅう	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 玉ねぎ アスパラガス 人参 青のり キャベツ コーン 焼きのり	水 濃口醤油 麦茶
23	木	めん	きつねうどん わかめの甘酢和え パナナ 麦茶	油揚げ 豚肉 鶏肉	うどん 砂糖	ほうれん草 長ねぎ もやし 人参 わかめ パナナ	だし醤油 濃口醤油 塩 水 穀物酢 麦茶
24	金	ごはん	玄米入りごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き じゃが芋と高野豆腐の煮物 パイナップル 麦茶	味噌 鶏肉 高野豆腐	米 玄米 じゃが芋	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ しめじ 人参 グリンピース パイナップル	水 だし醤油 みりん 濃口醤油 麦茶
27	月	めん	焼きそば コンソメスープ 白菜のコールスローサラダ オレンジ 麦茶	豚肉 かつお節	蒸し中華麺 油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 南瓜 ほうれん草 コーン 白菜 きゅうり オレンジ	中濃ソース チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶
30	木	ごはん	雑穀ごはん ツナカレー スティック野菜 ぶどうゼリー 牛乳	ツナ 味噌 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり ぶどうジュース アガー	水 カレールウ

☆ 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)
幼児	目標量	429	15	12.4	100	1.3
	平均量	464	15.1	12.9	103	1.3