

令和4年

5月の献立

久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
2	月	麦茶 カルシウム せんべい	ハヤシライス コーンブロッコリー アスパラスープ	米 豚肉 玉葱 人参 ハヤシルウ コーン缶 ブロッコリー アスパラ 葱	麦茶 みかんゼリー マリービスケット		410 kcal 13.8 g	463 kcal 16 g
6	金	麦茶 カルテツ いわしおかき	中華丼 かぼちやの煮物 わかめスープ	米 豚肉 焼き竹輪 人参 キャベツ 舞 茸 チンゲン菜 ごま油 片栗粉 南瓜 わかめ ねぎ ごま	牛乳 チーズ蒸し パン	ミックス粉 牛乳 チーズ	403 kcal 15 g	505 kcal 18.8 g
7	土	麦茶 鉄入り たつぷり しらす	ガーリックライス 小松菜入りもやし和え 味噌汁	米 人参 玉葱 ピーマン へ-コン ニンニク 小松菜 もやし ごま 焼き麩 ねぎ	牛乳 かりんとう		412 kcal 12 g	482 kcal 14.6 g
9	月	麦茶 ヨーグルト (イチゴジャム)	ごはん アジの南蛮風 キャベツとインゲンのおかか和え すまし汁	アジ 片栗粉 サラダ油 人参 玉葱 ピーマン キャベツ インゲン かつお節 えのき 葱	麦茶 すいとん	小麦粉 人参 ねぎ 油揚げ かまぼこ	421 kcal 17.9 g	451 kcal 19.3 g
10	火	麦茶 オレンジ	ごはん キャベツと豚肉の蒸し煮 ほうれん草のマヨドレ和え 味噌汁	キャベツ 豚肉 ニンニク 玉葱 人参 ほうれん草 焼き竹輪 マヨレ じゃが芋 玉葱 人参	牛乳 メロンパン		410 kcal 15.4 g	437 kcal 16.2 g
11	水	麦茶 リンゴ	バターロール タントリチキン キャベツサラダ かぶのスープ	鶏肉 ヨーグルト 生姜 カレー粉 キャベツ へ-コン パセリ缶 レモン かぶ かぶの葉	牛乳 じゃがバター	じゃが芋 バター	416 kcal 18.7 g	497 kcal 23.4 g
12	木	牛乳 バナナ	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ にらスープ	豚挽 絹ごし豆腐 玉葱 小葱 ごま油 片栗粉 春雨 きゅうり 人参 ロースハム ごま油 にら 人参	牛乳 ホットドック	小コッペ ウイナ- キャベツ	554 kcal 22.0 g	560 kcal 22.1 g
13	金	牛乳 オレンジ	ごはん 肉じゃが 鉄骨サラダ 味噌汁	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 白 滝 グリンピース ひじき しらす干し ほうれん草 ごま 油 マヨレ 切り干し大根 もやし 舞茸	麦茶 コーンフロスト フルーツグラ ノーラ	コーンフロスト 牛乳	487 kcal 19 g	489 kcal 18.8 g
14	土	麦茶 カルテツ いわしおかき	とん丼 キャベツの甘酢和え バナナ	米 豚肉 玉葱 生姜 キャベツ きゅうり	麦茶 カップヨーグルト ウエハース		340 kcal 16 g	400 kcal 19.2 g
16	月	麦茶 鉄入り たつぷり しらす	ごはん シルバーの照り焼き ほうれん草とハムの胡麻和え 味噌汁	ほうれん草 もやし 人参 コーン缶 すりごま ねぎ わかめ	牛乳 フルーツゼリー ウエハース		395 kcal 18.0 g	465 kcal 22.4 g
17	火	麦茶 リンゴ	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ひじきの白和え すまし汁	鶏手羽元 ネギ 生姜 ひじき 人参 こんにやく インゲン 木綿豆腐 すりごま ほうれん草 ねりごま 小松菜 かまぼこ	牛乳 焼うどん	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし	442 kcal 17.7 g	533 kcal 22.2 g
18	水	牛乳 バナナ	ごはん ウイナ-フライ 塩もみ 具だくさん味噌汁	ウイナ- 小麦粉 パン粉 サラダ油 きゃべつ きゅうり 大根 人参 ねぎ ごぼう すりごま	牛乳 スパゲッティ ペペロンチーノ	スパゲッティ きゃべつ にんにく しらす オリーブ油	562 kcal 18.9 g	571 kcal 18.0 g