

令和5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
1	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	ドライカレー キャベツサラダ アスパラスープ	米 豚挽 絹豆腐 玉葱 人参 ピーマン カレー粉 キャベツ へーコン パセリ レモン アスパラ 長ネギ	麦茶 チーズおかか おむすび	米 かつお節 チーズ 海苔	351 kcal 13 g	416 kcal 14.8 g
2	火	牛乳 オレンジ	ごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 春雨のソテー わかめスープ	豚挽 えび 人参 玉葱 絹豆腐 トマト缶 春雨 鶏挽 長ネギ 人参 ニラ キャベツ わかめ 長ネギ いらごま	牛乳 塩焼きそば	中華麺 キャベツ ピーマン もやし	422 kcal 19.2 g	422 kcal 19.1 g
6	土	麦茶 ウエハース	ガーリックライス ごまインゲン 味噌汁	米 人参 玉葱 ピーマン へーコン にんにく さやいんげん いらごま キャベツ 玉葱	牛乳 ココアワッフル ぱりんこ		354 kcal 11 g	412 kcal 13 g
8	月	麦茶 ヨーグルト (いちご ジャム)	ごはん シルバーの西京焼き 凍り豆腐とひじきの含め煮 なめこ汁	シルバー 西京味噌 凍り豆腐 ひじき 人参 なめこ 絹豆腐 長ネギ	牛乳 チーズ蒸しパン	ミックス粉 牛乳 チーズ	439 kcal 22.8 g	480 kcal 25.5 g
9	火	牛乳 オレンジ	スパゲッティー・ミートソース ポテトサラダ バナナ	スパゲッティー 豚挽 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 薄力粉 じゃが芋 きゅうり 人参 マヨレ	麦茶 きつねうどん	うどん 油揚げ 長ネギ	423 kcal 16.4 g	415 kcal 15.3 g
10	水	牛乳 バナナ	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ わかめと竹輪のスープ	豚挽 絹豆腐 玉葱 こねぎ にんにく 生姜 ごま油 春雨 きゅうり 人参 酢 ごま油 わかめ ちくわ 長ネギ いらごま	牛乳 きな粉揚げパン	コッペパン きなこ	543 kcal 21.6 g	554 kcal 21.8 g
11	木	麦茶 りんご	バターロール タンドリーチキン ひじきと野菜の炒め物 もやしスープ	鶏もも ヨーグルト 生姜 カレー粉 ひじき 人参 キャベツ たけのこ 竹輪 ごま油 もやし いら	牛乳 バナナケーキ	ミックス粉 卵 バター 牛乳	442 kcal 19.6 g	533 kcal 24.7 g
12	金	牛乳 オレンジ	ごはん カレー風肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁	豚もも じゃが芋 玉葱 人参 しらたき グリーンピース カレー粉 ひじき 鶏むね 大豆 人参 すりごま マヨレ えのき 長ネギ	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 フルーツグラノーラ	454 kcal 18.4 g	458 kcal 17.4 g
13	土	麦茶 カルシウム せんべい	ナポリタン コーンブロッコリー バナナ	スパゲッティー ハム 玉葱 ピーマン ブロッコリー コーン	牛乳 みかんゼリー ウエハース カルテツいわしおかき		319 kcal 12 g	363 kcal 14.8 g
15	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	グリーンピースごはん ちくわの磯辺揚げ うのはな 味噌汁	米 グリーンピース 竹輪 薄力粉 片栗粉 青のり おから 人参 長ネギ さやいんげん 油揚げ つきこんにやく 絹豆腐 長ネギ	牛乳 あんバターサンド	食パン バター あずき	471 kcal 17.2 g	574 kcal 20.4 g
16	火	牛乳 オレンジ	ごはん 鶏肉の酢豚風 こふき芋 すまし汁	鶏もも 片栗粉 玉葱 人参 ピーマン 舞茸 酢 じゃが芋 パセリ いら えのき	麦茶 バナナヨーグルト	バナナ ヨーグルト コーンフレーク	433 kcal 16.9 g	433 kcal 15.9 g
17	水	牛乳 バナナ	ごはん 豚肉の柳川風 ブロッコリーの中華和え 味噌汁	豚もも 卵 ごぼう 玉葱 人参 しらたき ブロッコリー 人参 酢 いらごま わかめ 切り干し大根	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	ミックス粉 豆乳 ココア プルーン	478 kcal 19.9 g	471 kcal 19.9 g
18	木	麦茶 りんご	ごはん 厚揚げ田楽 にんじんしりしり 鶏レバーの甘辛煮 納豆汁	生揚げ すりごま こねぎ にんじん ツナ 酢 鶏レバー 生姜 納豆 長ネギ 人参 絹豆腐 こんにやく	牛乳 ココアワッフル ウエハース		491 kcal 18.7 g	568 kcal 23.0 g