

令和6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	水	牛乳 食べる 煮干し	ごはん マーボ豆腐 春雨サラダ ニラスープ	豚挽 豆腐 玉葱 ねぎ にんにく 生姜 ごま油 片栗粉 春雨 きゅうり 人参 ハム ごま油 ニラ 人参	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ きなこ	478 kcal 22.3 g	501 kcal 21.5 g
2	木	牛乳 マリビスケット	ハヤシライス チンゲン菜とハムの胡麻和え バナナ	米 豚もも 玉葱 人参 トマト缶 ハヤシルウ チンゲン菜 もやし 人参 コーン ハム すりごま	麦茶 すいとん	薄力粉 人参 ねぎ かまぼこ	402 kcal 13.2 g	459 kcal 15.7 g
7	火	麦茶 食べる 煮干し	ビビンバ丼 杏仁豆腐 中華風春雨スープ	米 豚挽 小松菜 人参 もやし 大根 生姜 にんにく ごま油 杏仁豆腐の素 パイン缶 春雨 キャベツ 人参	麦茶 たぬきうどん	うどん ねぎ めんつゆ かまぼこ あけ玉	364 kcal 11.8 g	444 kcal 13.2 g
8	水	牛乳 オレンジ	グリーンピースごはん 竹輪の磯辺揚げ 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 油 おから 人参 ねぎ いんげん こんにゃく 油揚げ キャベツ 玉葱	牛乳 バナナケーキ	ミックス粉 卵 バター 牛乳 油	563 kcal 19.6 g	597 kcal 19.1 g
9	木	麦茶 バナナ	バターロール タンダリーチキン チンゲン菜の炒め風サラダ かぶのスープ	鶏もも肉 ヨーグルト 生姜 ソース カレー粉 チンゲン菜 人参 もやし しらす ごま油 かぶ かぶの葉	牛乳 ミネストロネ	スパゲッティ ベーコン 大豆 人参 玉葱 キャベツ トマト缶	372 kcal 19.7 g	429 kcal 24.0 g
10	金	牛乳 オレンジ	とん丼 キャベツといんげんのおかか和え 具たくさん味噌汁	米 豚もも 玉葱 生姜 キャベツ 人参 いんげん かつお節 じゃが芋 人参 ねぎ	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	485 kcal 22.2 g	499 kcal 22.6 g
11	土	麦茶 カルシウム せんべい	ルースーごはん ポテトサラダ チンゲン菜スープ	米 豚もも たけのこ ピーマン ごま油 じゃが芋 きゅうり 人参 マヨドレ チンゲン菜 玉葱	麦茶 カップヨーグルト ウエハース		387 kcal 17.9 g	446 kcal 20.7 g
13	月	麦茶 ヨーグルト (いちごジャム)	ごはん 鮭の塩焼き コールスローサラダ 味噌汁	さけ キャベツ 人参 コーン マヨドレ 玉葱 わかめ	牛乳 ジャーマンポテト	じゃが芋 ピーマン ウインナー 鶏がらだし カレー粉	422 kcal 22.7 g	462 kcal 25.5 g
14	火	牛乳 オレンジ	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ひじきの白和え すまし汁	手羽元 ねぎ 生姜 ひじき 人参 つきこんにゃく いんげん 木綿豆腐 チンゲン菜 すりごま 練りごま 麩 ねぎ	牛乳 ホットドック	コッペパン ウインナー キャベツ	528 kcal 22.5 g	553 kcal 22.6 g
15	水	牛乳 食べる 煮干し	ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 ナムル風煮浸し わかめスープ	豆腐 豚挽 えび 人参 玉葱 トマト缶 片栗粉 チンゲン菜 人参 もやし 油揚げ ごま油 わかめ ねぎ	牛乳 焼きそば	中華麺 キャベツ ピーマン もやし ソース	432 kcal 20.6 g	443 kcal 19.5 g
16	木	牛乳 バナナ	レーズンツイスト 鶏のから揚げ・香味ソース シーチキンサラダ レタススープ	鶏もも肉 生姜 片栗粉 油 わけぎ ツナ缶 キャベツ きゅうり 人参 レモン マヨドレ レタス 玉葱	麦茶 ひじきおむすび	米 ひじき 人参 油揚げ のり	455 kcal 17.6 g	443 kcal 16.8 g
17	金	牛乳 オレンジ	ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 蒸し鶏サラダ 味噌汁	豚もも じゃが芋 人参 玉葱 生姜 竹輪 こんにゃく 鶏むね肉 キャベツ 人参 マヨドレ もやし にら	牛乳 フルーツゼリー ウエハース		539 kcal 21.6 g	542 kcal 21.0 g
18	土	麦茶 マリビスケット	肉味噌丼 いんげんの胡麻和え オニオンスープ	米 豚挽 人参 玉葱 片栗粉 いんげん 人参 練りごま 玉葱 パセリ	牛乳 ケーキドーナツ		467 kcal 17.5 g	554 kcal 21.3 g