



# 予定献立表(通園)

# 令和6年5月分



城南分園

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
1 水	チキンカレー	キャベツとアスパラのサラダ なすと白菜のスープ くだもの(りんご) 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、鶏肉、卵、バター、チーズ	なす、キャベツ、りんご、たまねぎ、はくさい、にんじん、アスパラガス、にんにく	エネルギー 324 たんぱく質 15.8 カルシウム 116 食物繊維 4.6 食塩 1.2	かぼちゃ蒸しパン
2 木	赤飯	おさかなハンバーグ、ブロッコリー キャベツ人参ほうれん草の海苔和え そうめんと花麩のすまし汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	米、そうめん、パン粉、麩、片栗粉	牛乳、いわしすりみ、卵、小豆、米みそ、かつお節、豆腐	白桃缶、キャベツ、ブロッコリー、ほうれん草、ねぎ、にんじん、しょうが、のり	エネルギー 319 たんぱく質 15.2 カルシウム 138 食物繊維 3.3 食塩 1.7	ミルク餅(きな粉)
7 火	ごはん	チキントマト煮 いんげんとブロッコリーのサラダ じゃがいもと小松菜のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	じゃが芋、バナナ、ブロッコリー、いんげん、トマト、たまねぎ、こまつな、にんじん、にんにく	エネルギー 316 たんぱく質 15.9 カルシウム 115 食物繊維 4.7 食塩 1.5	チーズマフィン
8 水	ごはん	五目卵焼き キャベツと人参のごま和え なすと長ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、砂糖、油、ごま、片栗粉	牛乳、卵、米みそ、鶏ひき肉	なす、キャベツ、みかん缶、にんじん、ねぎ、いんげん、たまねぎ、しいたけ	エネルギー 320 たんぱく質 12.7 カルシウム 144 食物繊維 3.2 食塩 1.4	とろける杏仁豆腐
9 木	ごはん	肉団子酢豚風 白菜とほうれん草のナムル じゃがいもと青梗菜とスープ くだもの(キウイ) ダノン	米、じゃがいも、パン粉、片栗粉、ごま油	ダノン、豚ひき肉、卵	はくさい、ゴールデンキウイ、ほうれん草、たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、しょうが	エネルギー 316 たんぱく質 13.4 カルシウム 148 食物繊維 4.8 食塩 1.1	フレンチトースト
10 金	ごはん	さわらの味噌焼き、マッシュポテト 人参キャベツのゆかり和え 里芋と小松菜のすまし汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	里芋、米、じゃがいも、片栗粉	牛乳、さわら、みそ	キャベツ、黄桃缶、にんじん、こまつな	エネルギー 317 たんぱく質 15.3 カルシウム 130 食物繊維 4.8 食塩 1.2	プリン
13 月	食パン マレードジャム	ポークビーンズ 大根とハムのサラダ ズッキーニと玉ねぎのスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	食パン、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、大豆、バター、生クリーム、ハム	ズッキーニ、たまねぎ、白桃缶、にんじん、だいこん、マレード、きゅうり、グリーンピース	エネルギー 316 たんぱく質 15.5 カルシウム 116 食物繊維 4.8 食塩 1.7	パパロア
14 火	三色丼	里芋と麩の煮つけ 豆腐と万能ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、里芋、砂糖、麩	牛乳、豚ひき肉、豆腐、卵、米みそ、バター	みかん缶、ほうれん草、ねぎ	エネルギー 340 たんぱく質 16.3 カルシウム 132 食物繊維 2.2 食塩 1.5	ミルク餅(きな粉)
15 水	ごはん	かじきのコーンマヨネーズ焼き ラタトゥイユ 卵・こまつなスープ くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、油、片栗粉	ヨーグルト、かじき、卵、チーズ	ゴールデンキウイ、トマト、なす、こまつな、クリームコーン、きゅうり、たまねぎ、にんにく	エネルギー 358 たんぱく質 15.9 カルシウム 128 食物繊維 2.2 食塩 1.4	おかき
16 木	ごはん	鶏肉のみそつけ焼き、ブロッコリー かぼちゃと玉ねぎの煮物 里芋と青梗菜のすまし汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、里芋、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、米みそ	かぼちゃ、バナナ、ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ	エネルギー 309 たんぱく質 15.0 カルシウム 101 食物繊維 2.5 食塩 1.5	ホットケーキ
17 金	ごはん	揚げ豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草白菜海苔和え 冬瓜と万能ねぎのすまし汁 くだもの(りんご) ダノン	米、油、片栗粉	ダノン、豆腐、鶏ひき肉、かつお節	とうがん、りんご、はくさい、ほうれん草、にんじん、ねぎ、ねぎ、いんげん、のり	エネルギー 315 たんぱく質 13.6 カルシウム 188 食物繊維 3.5 食塩 1.2	ミルクゼリー(ジャム)

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
20 月	ごはん	マーボーナス 春雨サラダ 豆腐と小松菜のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、砂糖、ほろさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、米みそ	なす、バナナ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、こまつな、きゅうり、グリーンピース、にんにく	エネルギー 304 たんぱく質 11.1 カルシウム 138 食物繊維 2.8 食塩 1.3	かぼちゃ蒸しパン
21 火	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き ツナマヨひじきサラダ 里芋と青梗菜のすまし汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、里芋、砂糖、マヨネーズ、ごま、片栗粉	牛乳、さけ、ツナ缶、米みそ	黄桃缶、いんげん、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ひじき	エネルギー 336 たんぱく質 17.8 カルシウム 147 食物繊維 5.1 食塩 1.5	フレンチトースト
22 水	ごはん	鶏肉ピカタ、にんじん甘煮 グリーンポテト(ほうれん草) かぶとかぶ葉のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、バター、チーズ	かぶ、白桃缶、にんじん、ほうれん草、かぶの葉	エネルギー 324 たんぱく質 16.4 カルシウム 145 食物繊維 4.7 食塩 1.1	ミルクゼリー
23 木	ごはん	鶏のつくね煮、いんげん 小松菜キャベツ海苔あえ ほうれん草と麩のすまし汁 くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、片栗粉、麩、ごま	ヨーグルト、鶏ひき肉、米みそ	キャベツ、ゴールデンキウイ、いんげん、ほうれん草、こまつな、にんじん、ねぎ、のり、しょうが	エネルギー 325 たんぱく質 15.1 カルシウム 150 食物繊維 4.4 食塩 1.2	りんご蒸しパン
24 金	ごはん (ふりかけ)	小田巻蒸し ブロッコリーとアスパラのごま和え くだもの(みかん) じゃがいもと小松菜の味噌汁 牛乳	米、じゃがいも、そうめん、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ	ブロッコリー、みかん缶、アスパラガス、こまつな、いんげん、にんじん、しいたけ	エネルギー 323 たんぱく質 14.9 カルシウム 146 食物繊維 4.7 食塩 1.4	フルーツヨーグルト
27 月	ごはん	鱈のムニエルカレーソース キャベツとみかんのサラダ かぶとかぶ葉のスープ くだもの(黄桃缶) ダノン	米、小麦粉、油、砂糖	ダノン、たら、バター	かぶ、黄桃缶、キャベツ、いんげん、みかん缶、たまねぎ、かぶの葉、きゅうり	エネルギー 322 たんぱく質 14.5 カルシウム 172 食物繊維 3.6 食塩 1.1	とろける杏仁豆腐
28 火	あんかけ 焼きそば	白菜と小松菜のナムル 大根とほうれん草のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	中華めん、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶	はくさい、だいこん、バナナ、チンゲンサイ、にんじん、ほうれん草、こまつな	エネルギー 300 たんぱく質 11.4 カルシウム 158 食物繊維 4.3 食塩 1.4	ココア蒸しパン
29 水	ご飯	すきやき【備蓄】 かぼちゃブロッコリーのごまマヨネーズ じゃがいもと小松菜の味噌汁 くだもの(ぶどうペースト)【備蓄】 牛乳	じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ごま	牛乳、米みそ	ぶどう、かぼちゃ、ブロッコリー、こまつな	エネルギー 297 たんぱく質 12.5 カルシウム 111 食物繊維 4.5 食塩 1.8	バナナマフィン
30 木	グリーンチーズ ライス	スパニッシュオムレツ キャベツアスパラのソテー 里芋と青梗菜のスープ くだもの(りんご) 牛乳	里芋、米、じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、卵、豚ひき肉、チーズ、バター、チーズ	キャベツ、りんご、チンゲンサイ、アスパラガス、にんじん、たまねぎ、ほうれん草	エネルギー 311 たんぱく質 12.9 カルシウム 168 食物繊維 3.2 食塩 1.5	ミルク餅(きな粉)
31 金	ごはん	かぼちゃのクリームシチュー キャベツ、きゅうり、トマトのサラダ なすと白菜のスープ くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖	ヨーグルト、豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、卵、バター	なす、ゴールデンキウイ、キャベツ、かぼちゃ、はくさい、トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	パパロア

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。  
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。