

# 予定献立表(通園) 令和5年5月分

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価		お や つ
	主 食	副 食	熱やかになる	体を作る	体の調子を整える	(区分3・おやつ除く)		
1 月	カレー ライス	にんじんいんげんキャベツソー かぶとかぶ葉のスープ くだもの(りんご) 牛乳	米、じゃがい も、小麦粉、 油	牛乳、豚ひき 肉、バター、 チーズ	にんじん、かぶ、り んご、たまねぎ、 キャベツ、みかん 缶、かぶの葉、にん じんにく、いんげん、	エネルギー 378 たんぱく質 13.3 カルシウム 165 食物繊維 4.0 食塩 1.4	カルビスゼリー	
2 火	ちらし寿司 <b>こどもの日献立</b>	鮭のチーズ焼き 白菜キャベツのゆかり和え ほうれん草と麩のすまし汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳、お祝いケーキ	米、砂糖、 麩、油、片栗 粉	牛乳、さけ、 卵、チーズ、 でんぶ	はくさい、黄桃缶、 キャベツ、ほうれん そう、にんじん、しい たけ、かんぴょう、い んげん	エネルギー 391 たんぱく質 20.3 カルシウム 185 食物繊維 3.4 食塩 1.6	デザートがつく ため提供なし 	
8 月	ごはん 	おさかなのふわふわハンバー グとプロコリーといんげんのマヨ和え そうめんと花麩のすまし汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、砂糖、パ ン粉、そうめ ん、麩、片栗 粉、マヨネー ズ	牛乳、冷凍 豆腐、卵、い わし、油揚 げ、米みそ	みかん、いんげん、 プロコリー、ねぎ、 しょうが	エネルギー 347 たんぱく質 15.3 カルシウム 148 食物繊維 3.1 食塩 1.5	りんご蒸しパン	
9 火	ごはん	五目卵焼き アスパラガスとキャベツのソテー じゃがいもと青梗菜のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがい も、片栗粉、 砂糖、油	牛乳、卵、鶏 ひき肉、パ ター	白桃缶、アスパラガ ス、キャベツ、チンゲ ンサイ、しいたけ、た まねぎ、	エネルギー 350 たんぱく質 15.7 カルシウム 165 食物繊維 2.5 食塩 1.3	ミルク餅(きな粉) 	
10 水	ごはん (ふりかけ)	とりのてりやき、いんげん キャベツと人参のごま和え 里芋と万能ねぎの味噌汁 くだもの(キウイ) ダノン	里芋、米、砂 糖、ごま、片 栗粉	ダノン、鶏 肉、米みそ	キャベツ、ゴール デンキウイ、ねぎ、に んじん、いんげん	エネルギー 332 たんぱく質 18.1 カルシウム 185 食物繊維 5.3 食塩 1.4	とろける杏仁豆腐	
11 木	ごはん	肉団子スープ煮 じゃがいもといんげんサラダ 大根とほうれん草の味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、じゃがい も、油、はる さめ、片栗粉	牛乳、豚ひき 肉、卵、米み そ	だいこん、はくさい、 黄桃缶、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじ ん、キャベツ、しょう が、いんげん	エネルギー 378 たんぱく質 15.3 カルシウム 145 食物繊維 4.0 食塩 1.6	ココア蒸しパン	
12 金	食パン 	マカロニグラタン アスパラとキャベツのサラダ なすと青梗菜のスープ くだもの(みかん) ヨーグルト	マカロニ、小 麦粉、油、パ ン粉	牛乳、鶏ひき 肉、バター、 チーズ、ヨー グルト	なす、キャベツ、み かん缶、マッシュ ルーム、にんじん、 チンゲンサイ、たま ねぎ、アスパラガ ス、グリーンピース、い ちごジャム	エネルギー 418 たんぱく質 16.1 カルシウム 204 食物繊維 4.1 食塩 1.8	おかき	
15 月	ごはん	治部煮 ほうれん草とにんじんごま和え 里芋と小松菜の味噌汁 くだもの(キウイ) 牛乳	里芋、米、食 パン、砂糖、 油、片栗粉、 ごま	鶏肉、牛乳、 卵、米みそ	ほうれんそう、なす、 ゴールデンキウイ、 にんじん、こまつな、 いんげん	エネルギー 394 たんぱく質 16.9 カルシウム 182 食物繊維 4.9 食塩 1.4	フレンチトースト	
16 火	ごはん	ポークビーンズ 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) 牛乳	米、砂糖、小 麦粉	牛乳、豚肉、 大豆、生ク リーム、パ ター	かぶ、キャベツ、黄 桃缶、たまねぎ、に んじん、みかん缶、 かぶの葉、グリン ピース、きゅうり	エネルギー 372 たんぱく質 16.0 カルシウム 166 食物繊維 4.0 食塩 1.4	ハバロア(いちご)	
17 水	ごはん 	けんちん蒸し かぼちゃと玉ねぎの煮物 なすと長ねぎの味噌汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	米、砂糖、片 栗粉	牛乳、豆腐、 卵、豚ひき 肉、米みそ	なす、かぼちゃ、白 桃缶、たまねぎ、ね ぎ、にんじん、グリン ピース、しいたけ	エネルギー 363 たんぱく質 16.0 カルシウム 163 食物繊維 3.3 食塩 1.6	チーズ蒸しパン	

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価		お や つ
	主 食	副 食	熱やかになる	体を作る	体の調子を整える	(区分3・おやつ除く)		
18 木	ごはん	チキントマト煮、いんげん 大根とハムのサラダ じゃがいもと青梗菜とスープ くだもの(みかん) ダノン	米、じゃがい も、砂糖、ご ま油、片栗粉	タフ、鶏 肉、ハム	だいこん、みかん 缶、トマト缶、たま ねぎ、きゅうり、チン ゲンサイ、にんにく、い んげん	エネルギー 337 たんぱく質 16.3 カルシウム 146 食物繊維 4.6 食塩 1.4	バナナマフィン 	
19 金	ごはん	豆腐ハンバーグ、プロコリー キャベツ人参のごまマヨサラダ ほうれん草と麩のすまし汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、マヨネー ズ、パン粉、 麩、片栗粉、 ごま、砂糖	牛乳、豆腐、 鶏ひき肉、卵	キャベツ、プロコ リー、りんご、たま ねぎ、ほうれんそう、に んじん	エネルギー 340 たんぱく質 15.0 カルシウム 178 食物繊維 2.2 食塩 1.4	フルーツヨーグルト	
22 月	ごはん	ミートボールのクリームシチュー キャベツ、きゅうり、トマトのサラダ 大根とほうれん草のスープ くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、じゃがい も、小麦粉、 油、パン粉	牛乳、豚ひき 肉、牛ひき 肉、豆腐、 卵、バター	だいこん、黄桃缶、 キャベツ、ほうれん そう、にんじん、トマ ト、たまねぎ、きゅう り、グリーンピース	エネルギー 401 たんぱく質 14.2 カルシウム 164 食物繊維 2.6 食塩 1.2	ミルクゼリー(ジャム)	
23 火	あんかけ やきそば	白菜とほうれん草のナムル 豆腐と玉ねぎのスープ くだもの(バナナ) ヨーグルト	中華めん、ご ま油、片栗 粉、油、ごま	豆腐、豚ひき 肉、ヨーグル ト、ツナ缶	チンゲンサイ、パ ナナ、はくさい、ほう れんそう、にんじん、た まねぎ、しいたけ	エネルギー 307 たんぱく質 13.4 カルシウム 173 食物繊維 2.9 食塩 1.6	チーズマフィン	
24 水	ごはん	鶏肉のムニエルカレーソース グリーンポテト(プロコリー) かぶとかぶ葉のスープ くだもの(みかん) 牛乳	米、じゃがい も、小麦粉、 油	牛乳、鶏肉、 バター	かぶ、みかん缶、た まねぎ、プロコ リー、にんじん、か ぶの葉、いんげん	エネルギー 365 たんぱく質 16.7 カルシウム 151 食物繊維 2.8 食塩 1.1	おかき	
25 木	ごはん 	厚焼き玉子 小松菜人参海苔かつお和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、卵、米 みそ、かつお 節	こまつな、かぼちや、 りんご、たまねぎ、に んじん、のり、大根	エネルギー 335 たんぱく質 13.7 カルシウム 191 食物繊維 3.1 食塩 2.6	カルビスゼリー	
26 金	ごはん	さわらのみそ煮、マッシュポテ ツナひじきサラダ 里芋と万能ねぎのすまし汁 くだもの(白桃缶) ダノン	さといも、 米、じゃがい も、砂糖、片 栗粉、ごま、 ごま油	ダノン、さわ ら、ツナ缶、 米みそ	白桃缶、ねぎ、にん じん、ひじき、いんげ ん	エネルギー 375 たんぱく質 17.2 カルシウム 175 食物繊維 5.2 食塩 1.7	ミルクココアプリン	
29 月	ごはん 	マーボー豆腐 キャベツきゅうり中華和え 卵と玉ねぎのスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、砂糖、ご ま油、片栗粉	牛乳、豆腐、 豚ひき肉、 卵、米みそ	キャベツ、バナナ、 たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、きゅうり、 にんにく	エネルギー 342 たんぱく質 14.5 カルシウム 159 食物繊維 2.3 食塩 1.4	ハバロア(いちご)	
30 火	ごはん	チキンカツ 切り干し大根の煮物 なすとキャベツの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、油、小麦 粉、パン粉、 片栗粉、砂 糖	牛乳、鶏肉、 卵、油揚げ、 米みそ	なす、みかん缶、ト マト缶、にんじん、 キャベツ、切り干し だいこん	エネルギー 374 たんぱく質 17.1 カルシウム 163 食物繊維 3.1 食塩 1.4	ホットケーキ	
31 水	こぎつね ごはん	たらの煮付け(野菜あん) 小松菜キャベツ海苔かつお和え 大根と長ねぎの味噌汁 くだもの(黄桃缶) ヨーグルト	米、砂糖、片 栗粉	牛乳、たら、 米みそ、ヨー グルト	だいこん、黄桃缶、 キャベツ、ねぎ、に んじん、小松菜、 キャベツ、のり、かつ お節	エネルギー 303 たんぱく質 16.5 カルシウム 183 食物繊維 4.0 食塩 1.6	プリン 	