



# 5月 献立表



令和4年

そらまい守谷保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2月	しらす&わかめせんべい 牛乳	【立夏・こどもの日】こいのぼりご飯 すまし汁 鶏肉の磯辺焼き キャベツの味噌和え 麦茶	チーズパイ 牛乳	かつおだしパック 高野豆腐 鶏肉 味噌 鶏卵 牛乳 チーズ	米 ごま 砂糖 ハイネード しらす&わかめせんべい	ゆかり グリンピース 人参 きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ 焼きのり キャベツ 大根 コーン	水 こいちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん 料理酒 麦茶
6金	クラッカー 牛乳	ご飯 味噌汁 さばの煮付け ピーマン炒め 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	味噌 さば 干しえび 牛乳	米 じゃが芋 小切粒 砂糖 ビーフン ごま油 クラッカー	植物だし わかめ しょうが 玉ねぎ 人参 塩昆布	水 料理酒 万能つゆ みりん こいちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶
7土	とうもろこしすなっく 牛乳	豚丼 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	パウムクーヘン 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 パウムクーヘン とうもろこしすなっく	玉ねぎ しらすき グリンピース 植物だし 人参 切干大根 小松菜 グレープフルーツ	水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶
9月	ミニアスパラガス 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草のお浸し ジョア 麦茶	ごまおこし 牛乳	味噌 鶏肉 ジョア 牛乳	米 さつま芋 塩こうじ 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま ビスケット	植物だし 干しいたけ 万能ねぎ ほうれん草 大根 人参	水 料理酒 こいちしょうゆ みりん 麦茶
10火	いわしせんべい 牛乳	タコライス コンソメスープ かぼちゃのペイクサラダ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 いわしせんべい	玉ねぎ にんにく キャベツ トマト 人参 えのき茸 わかめ 南瓜 きゅうり コーン パセリ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 麦茶 ベーキングパウダー ココア
11水	ごませんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき 白菜のなめたけ和え チーズ 麦茶	塩焼きそば 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ 豚肉 干しえび かつお節 牛乳	米 小切粒 砂糖 片栗粉 油 蒸し中華麺 ごま油 ごませんべい	植物だし 大根 白ら ひじき 人参 万能ねぎ 白菜 チンゲン菜 なめ茸 もやし 青のり	水 こいちしょうゆ みりん 塩 麦茶 チキンスープの素 料理酒
12木	とうもろこしすなっく 牛乳	ご飯 すまし汁 さわらの味噌マヨ焼き ごぼうと竹輪のきんぴら 麦茶	きな粉ラスク 牛乳	かつおだしパック 高野豆腐 さわら 味噌 焼き竹輪 きな粉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖 ごま 食パン 無塩バター とうもろこしすなっく	キャベツ 玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん	水 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
13金	小魚せんべい 牛乳	ご飯 チキンカレー トマトドレッシングサラダ バイナップル 麦茶	カルピスかん ウエハース 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 カルピス ウエハース 小魚せんべい	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし パプリカ バイナップル 寒天 みかん缶	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶
14土	せんべい 牛乳	豚肉と野菜の生姜炒め丼 味噌汁 バナナ 麦茶	カステラ 麦茶	豚肉 味噌 油揚げ 牛乳	米 油 カステラ せんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが 植物だし しめじ 長ねぎ バナナ	水 料理酒 万能つゆ 麦茶
16月	しらす&わかめせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き ひじきの煮物 チーズ 麦茶	レーズンマフィン 牛乳	味噌 赤魚 高野豆腐 チーズ 鶏卵 牛乳	米 小切粒 砂糖 ごま 油 無塩バター 薄力粉 しらす&わかめせんべい	植物だし 南瓜 ほうれん草 ひじき しらすき 人参 グリンピース レーズン	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
17火	クラッカー 牛乳	丸パン コンソメスープ スパニッシュオムレツ フレンチサラダ カップヨーグルト 麦茶	五平餅 小魚 麦茶	鶏卵 ヨーグルト 味噌 煮干し 牛乳	丸パン じゃが芋 油 砂糖 米 ごま クラッカー	キャベツ えのき茸 小松菜 玉ねぎ ママ パセリ 大根 きゅうり コーン	水 チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 穀物粉 麦茶 みりん
18水	ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 麦茶	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 ナムル 麦茶	フルーツハンサンド 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 クリーム 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま フルーツパン ほうれん草と小松菜せんべい	白菜 玉ねぎ にら 長ねぎ しょうが にんにく もやし 人参 チンゲン菜 パプリカ	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶
19木	いわしせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツのおかか炒め メロン 麦茶	さつまいも団子 牛乳	味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 砂糖 油 さつま芋 片栗粉 いわしせんべい	植物だし 大根 人参 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ パプリカ メロン	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
20金	ミニアスパラガス 牛乳	【小満】わかめご飯 味噌汁 アスパラと干しえびのかき揚げ さきみと野菜のごま和え 麦茶	豆乳プリンジャムソース 牛乳	味噌 高野豆腐 干しえび 鶏肉 豆乳 牛乳	米 じゃが芋 薄力粉 油 ごま 砂糖 いちごジャム ビスケット	わかめご飯の素 植物だし しめじ 玉ねぎ アスパラガス 人参 青のり 白菜 コーン ほうれん草 アガー	水 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶
21土	とうもろこしすなっく 牛乳	豚丼 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	パウムクーヘン 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 パウムクーヘン とうもろこしすなっく	玉ねぎ しらすき グリンピース 植物だし 人参 切干大根 小松菜 グレープフルーツ	水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶
23月	ミニアスパラガス 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草のお浸し ジョア 麦茶	ごまおこし 牛乳	味噌 鶏肉 ジョア 牛乳	米 さつま芋 塩こうじ 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま ビスケット	植物だし 干しいたけ 万能ねぎ ほうれん草 大根 人参	水 料理酒 こいちしょうゆ みりん 麦茶
24火	いわしせんべい 牛乳	タコライス コンソメスープ かぼちゃのペイクサラダ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 いわしせんべい	玉ねぎ にんにく キャベツ トマト 人参 えのき茸 わかめ 南瓜 きゅうり コーン パセリ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 麦茶 ベーキングパウダー ココア
25水	ごませんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき 白菜のなめたけ和え チーズ 麦茶	塩焼きそば 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ 豚肉 干しえび かつお節 牛乳	米 小切粒 砂糖 片栗粉 油 蒸し中華麺 ごま油 ごませんべい	植物だし 大根 白ら ひじき 人参 万能ねぎ 人参 チンゲン菜 なめ茸 もやし 青のり	水 こいちしょうゆ みりん 塩 麦茶 チキンスープの素 料理酒
26木	とうもろこしすなっく 牛乳	ご飯 すまし汁 さわらの味噌マヨ焼き ごぼうと竹輪のきんぴら 麦茶	きな粉ラスク 牛乳	かつおだしパック 高野豆腐 さわら 味噌 焼き竹輪 きな粉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖 ごま 食パン 無塩バター とうもろこしすなっく	キャベツ 玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん	水 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
27金	小魚せんべい 牛乳	ご飯 チキンカレー トマトドレッシングサラダ バイナップル 麦茶	カルピスかん ウエハース 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 カルピス ウエハース 小魚せんべい	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし パプリカ バイナップル 寒天 みかん缶	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶
28土	せんべい 牛乳	豚肉と野菜の生姜炒め丼 味噌汁 バナナ 麦茶	カステラ 麦茶	豚肉 味噌 油揚げ 牛乳	米 油 カステラ せんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが 植物だし しめじ 長ねぎ バナナ	水 料理酒 万能つゆ 麦茶
30月	しらす&わかめせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き ひじきの煮物 チーズ 麦茶	レーズンマフィン 牛乳	味噌 赤魚 高野豆腐 チーズ 鶏卵 牛乳	米 小切粒 砂糖 ごま 油 無塩バター 薄力粉 しらす&わかめせんべい	植物だし 南瓜 ほうれん草 ひじき しらすき 人参 グリンピース レーズン	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
31火	クラッカー 牛乳	丸パン コンソメスープ スパニッシュオムレツ フレンチサラダ カップヨーグルト 麦茶	五平餅 小魚 麦茶	鶏卵 ヨーグルト 味噌 煮干し 牛乳	丸パン じゃが芋 油 砂糖 米 ごま クラッカー	キャベツ えのき茸 小松菜 玉ねぎ ママ パセリ 大根 きゅうり コーン	水 チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 穀物粉 麦茶 みりん

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
目 標 量	559	21	16.8	258	1.5
平 均 量	533	20.3	16	285	1.5
目 標 量	454	17	13.6	215	1.4
平 均 量	469	17.8	14.5	302	1.3

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。