

＜5月給食予定献立表＞

東奥幼稚園

2024年5月1日（水）～2024年5月31日（金）

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	料理名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：かや体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	10時おやつ	3時おやつ	
1	水	しょうゆラーメン 野菜の肉巻き パイン缶 こいのぼりが かかれていますよ！	たまご、なると 野菜の肉巻き、牛乳	チンゲン菜、にんじん 味付めんま、ねぎ、トマト パイン缶	中華めん、サラダ油 白砂糖	266 (296)	牛乳	お菓子 麦茶	
2	木	ゆかりごはん えびフライ おかか和え 菜の花のすまし汁・ミニたい焼き	えびフライ こいのぼりかまぼこ 錦糸卵、牛乳 プレーンヨーグルト	ブロッコリー、にんじん 菜の花、もうそう	こめ、サラダ油、白砂糖 花ふ、ミニたい焼き ホットケーキ粉 バター、いちごジャム	415 (472)	牛乳	★いちごのスコーン 麦茶	
7	火	ごはん キーマカレー コーンサラダ いちごヨーグルト	鶏ひき肉、大豆ミート ミックスビーンズ 魚肉ソーセージ いちごヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん スイートコーン、ブロッコリー ブロッコリー、ミニゼリー	こめ、サラダ油 じゃがいも、白砂糖	451 (534)	牛乳	お菓子 麦茶	
8	水	ごはん さばの竜田揚げ シャキシャキ炒め 豚汁・桃のミックス缶	骨なしさば、さつま揚げ 豚肉、とうふ、牛乳	トマト、もやし、しめじ にんじん、にら、はくさい ごぼう、ねぎ、白桃缶 黄桃缶	こめ、サラダ油 ごま油、さといも 糸こんにゃく	455 (514)	牛乳	お菓子 麦茶	
9	木	ごはん 肉豆腐 カラフルサラダ きゃべつのみそ汁・りんごのコンポート	とうふ、豚肉、かにかまぼこ 高野豆腐、カルピス	たまねぎ、にんじん、絹さや だいこん、きゅうり 黄ピーマン、きゃべつ フレッシュアップル、オレンジ	こめ、糸こんにゃく サラダ油、白砂糖	408 (404)	カルピス	オレンジ 麦茶	
10	金	納豆ごはん おからのキッシュ ミネラル和え 板のみそ汁・フルーツカクテル缶 和風きのこスパゲッティ	納豆、豚ベーコン、おから 牛乳、たまご、シーチキン わかめ	ほうれん草、たまねぎ、レタス はくさい、スイートコーン えのきたけ、葉だいこん フルーツカクテル缶、かぼちゃ	こめ、サラダ油、バター 板ふ、白砂糖、パイシート	413 (560)	ミックスジュース	★かぼちゃパイ 麦茶	
11	土	ミートボール ポトフ風スープ ミニゼリー	ボークウインナー ミートボール、豚ベーコン 牛乳	たまねぎ、しめじ マッシュルーム、万能ねぎ レタス、にんじん スナップエンドウ、ミニゼリー	スパゲッティ、サラダ油 バター、じゃがいも	388 (399)	牛乳	お菓子 麦茶	
13	月	ごはん シーフードカレー ブロッコリーサラダ パイン缶	シーフードミックス スキムミルク、ロースハム マミー	たまねぎ、にんじん グリーンピース、ブロッコリー スイートコーン、パイン缶	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖	396 (494)	マミー	お菓子 麦茶	
14	火	ごはん かに玉甘酢あんかけ かぼちゃサラダ モロヘイヤのみそ汁・キウイ	たまご、かにかまぼこ 魚肉ソーセージ、油揚げ 牛乳	にんじん、ねぎ グリーンピース、レタス パンフキンサラダ、かぼちゃ きゅうり、モロヘイヤ、なめこ	こめ、サラダ油 白砂糖、マヨネーズ	404 (439)	牛乳	お菓子 麦茶	
15	水	のり佃煮ごはん 赤魚の塩麹焼き ジャーマンポテト 生揚げのみそ汁・白桃缶	骨取り赤魚、豚ベーコン 生揚げ、牛乳	にんじん、たまねぎ ほうれん草、白桃缶	こめ、サラダ油、バター 白砂糖、ナチュラルポテト 食パン	404 (510)	牛乳	食パン 麦茶	
16	木	肉うどん えびしゅうまい ミニゼリー	豚肉、たまご、なると えびしゅうまい、カルピス	こまつな、ねぎ、レタス ミニゼリー、バナナ	うどん、白砂糖	297 (309)	カルピス	バナナ 麦茶	
17	金	納豆ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のカルシウム和え わかめのみそ汁・オレンジ	納豆、鶏肉、サラダチーズ しらす干し、わかめ 高野豆腐、スキムミルク 牛乳	だいこん、にんじん、絹さや ほうれん草、えのきたけ オレンジ	こめ、白砂糖 さつまいも、サラダ油 黒いりごま	423 (573)	ミロミルク	★大学いも 麦茶	
18	土	親子遠足							
20	月	ごはん チキンカレー フルーツゼリー	鶏肉、スキムミルク 牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース フルーツゼリー	こめ、じゃがいも サラダ油	384 (495)	牛乳	お菓子 麦茶	
21	火	ごはん ほっけの和風ムニエル ごぼうサラダ さつまいものみそ汁・みかん缶 みそカレー牛乳ラーメン	骨取りほっけ ロースハム、スキムミルク 牛乳	にんじん、ごぼうサラダ きゅうり、葉だいこん みかん缶	こめ、サラダ油、白砂糖 さつまいも、食パン	394 (546)	ココアミルク	食パン 麦茶	
22	水	豆腐ステーキ ミニゼリー	豚肉、牛乳 ふんわり豆腐ステーキ	きゃべつ、もやし、にんじん 黒きくらげ、ねぎ、レタス ミニゼリー、りんごジュース	中華めん、サラダ油	315 (301)	りんごジュース	お菓子 麦茶	
23	木	ごはん 野菜コロッケ ドレッシング和え かき玉スープ・フルーツカクテル缶	かにかまぼこ、たまご 牛乳	トマト、きゃべつ、きゅうり たまねぎ、万能ねぎ フルーツカクテル缶 オレンジ	こめ、野菜コロッケ サラダ油	378 (367)	牛乳	オレンジ 麦茶	
24	金	スマイルランチデー							
25	土	ごはん オムレツミグラスソースかけ 切干大根の炒め煮 ほうれん草の豆乳みそ汁・パイン缶	プレーンオムレツ さつま揚げ、高野豆腐 調整豆乳、牛乳	たまねぎ、しめじ マッシュルーム、レタス 切干し大根、にんじん いんげん、ほうれん草、パイン缶	こめ、サラダ油 白砂糖、糸こんにゃく	373 (414)	牛乳	お菓子 麦茶	
27	月	ごはん ココロステーキ ごまドレッシングサラダ きのこスープ・黄桃缶	サイコロステーキ、シーチキン とうふ、豚ベーコン、牛乳	だいこん、にんじん ブロッコリー、スイートコーン しめじ、黄桃缶	こめ、サラダ油 バター、白砂糖	597 (587)	牛乳	お菓子 麦茶	
28	火	ごはん 鶏肉と大豆のトマトソース煮込み シャキシャキ和え コンソメスープ・キウイ	鶏肉、ミックスビーンズ ロースハム、たまご ボークウインナー、牛乳	たまねぎ、トマト水煮缶 だいこん、みずな、にんじん キウイフルーツ	こめ、サラダ油、白砂糖 マヨネーズ	429 (470)	牛乳	お菓子 麦茶	
29	水	たまごサンド ソーセージサラダ コーンポタージュ ミニゼリー・幼児牛乳	たまごロール 魚肉ソーセージ 幼児牛乳、牛乳	ブロッコリー、にんじん スイートコーン、ミニゼリー オレンジ	背割りのパン、マカロニサラダ サラダ油、白砂糖	399 (476)	牛乳	オレンジ 麦茶	
30	木	ふりかけごはん 豆腐のつくね焼き ごまごま 卵豆腐のすまし汁・みかん缶	とうふ、鶏ひき肉、大豆ミート たまご、スライスかまぼこ 卵豆腐、牛乳	たまねぎ、むき枝豆、レタス こまつな、にんじん 干しいたけ、万能ねぎ みかん缶	こめ、サラダ油、白砂糖 白すりごま	356 (436)	牛乳	お菓子 麦茶	
31	金	青菜ごはん スペイン風オムレツ コールスロー もやしのみそ汁・りんごのコンポート	豚ベーコン、たまご かにかまぼこ、油揚げ カルピス、スキムミルク たまご	たまねぎ、ピーマン トマト、きゃべつ きゅうり、もやし フレッシュアップル	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖 ホットケーキ粉 さつまいも	415 (479)	カルピス	★さつまいも蒸しパン 麦茶	

★マークがついているおやつは手作りです。
() は3歳未満児のエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄研 / 栄養管理課