

5月 給食予定献立表



2023年 青い鳥学園
都合により献立を変更する事があります。

| 日 | 曜日 | 朝のおやつ | 昼食 | | 3時のおやつ | 材 料 名 | | |
|----|----|----------------|--|--|--------------------|-----------------------------------|---|---|
| | | | 乳児・幼児食 | | | 赤・血や肉を作る | 緑・体の調子を整える | 黄・糖や力の元になる |
| 1 | 月 | 牛乳 サッポロポテト | ご飯 さばの竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え さつま芋の味噌汁 | | 牛乳 黒糖ふのラスク | さば・かつお節 揚げ 味噌 牛乳 | しょうが・キャベツ ブロッコリー 人参 塩バター・黒砂糖 | 米・しょうゆ・片栗粉 植物油・上白糖 さつま芋・おつゆ 有塩バター・黒砂糖 |
| 2 | 火 | 牛乳 マンナビスケット | こいのぼりキンライス マカロニサラダ コンソメスープ みかん缶 | | 牛乳 こいのぼりクッキー | コンソメ・鶏肉 ウインナー ベーコン 牛乳 | 玉ねぎ・ミックスベジタブル・ケチャップ アスパラ・のり・人参 インゲン・コーン パセリ・みかん缶 | 米・なたね油・マカロニ エッグケア・小麦粉・上白糖 有塩バター・グリーンティ ココア・ストロベリーソース |
| 3 | 水 | | 憲法記念日 | | | | | |
| 4 | 木 | | みどりの日 | | | | | |
| 5 | 金 | | こどもの日 | | | | | |
| 6 | 土 | 牛乳 星たべよ | 豚丼 インゲンのごま和え じゃが芋の味噌汁 | | 牛乳 源氏パイ | 豚肉 味噌 牛乳 | 玉ねぎ・白ねぎ しょうが・インゲン 人参 ねぎ 源氏パイ | 米・上白糖 みりん・しょうゆ ごま・じゃが芋 源氏パイ |
| 8 | 月 | 牛乳 サッポロポテト | ご飯 白身魚のごまマヨ焼き 切干大根の煮物 わかめの味噌汁 | | 牛乳 フライドポテト | ホキ 揚げ 味噌 牛乳 | 玉ねぎ・アスパラ 切干大根・人参 干し椎茸・わかめ 青のり | 米・エッグケア・ごま しょうゆ・上白糖・みりん なたね油・おつゆ カットポテト・植物油 |
| 9 | 火 | 牛乳 マンナビスケット | ご飯 チャプチェ 餃子 玉子スープ | | お茶 フルーツヨーグルト | 豚肉・鶏がらだし ギョーザ 鶏卵 ヨーグルト | 玉ねぎ・人参 ピーマン・干し椎茸 ねぎ・パン缶 みかん缶 | 米・春雨 しょうゆ・上白糖 ごま ごま油 |
| 10 | 水 | 牛乳 お野菜ビスケット | ロールパン 春野菜シチュー ブロッコリーのサラダ バナナ | | お茶 わかめおにぎり | ウインナー 牛乳 | 春キャベツ・新玉ねぎ 人参・しめじ コーン・ブロッコリー バナナ・わかめ御飯(鮭) | ロールパン・新じゃが芋 クリームシチュールー 和風ドレッシング 米 |
| 11 | 木 | 牛乳 たべっ子ベイビー | ご飯 鶏肉の香味焼き ほうれん草のじゃこ和え しめじの味噌汁 | | 牛乳 ジャムマフィン | 鶏肉・ちりめんじゃこ 味噌 牛乳 鶏卵 | しょうが・ねぎ ブロッコリー・ほうれん草 人参・しめじ 玉ねぎ | 米・しょうゆ 上白糖・ごま油 なたね油・小麦粉 いちごジャム |
| 12 | 金 | 牛乳 マンナウエハース | えんどうご飯 五目うどん かぼちゃのそぼろ煮 | | 牛乳 マシュマロサンド | 豚肉 かまぼこ 鶏ミンチ 牛乳 | えんどう豆・玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ | 米・うどん しょうゆ・みりん 上白糖・片栗粉 クラッカー・マシュマロ |
| 13 | 土 | 牛乳 星たべよ | 鮭ピラフ ジャーマンポテト コンソメスープ | | 牛乳 味しらべ | 鮭フレーク コンソメ ウインナー 牛乳 | 玉ねぎ・人参 インゲン パセリ 大根 | 米・なたね油 しょうゆ じゃが芋 味しらべ |
| 15 | 月 | 牛乳 サッポロポテト | ご飯 豚肉のしぐれ煮 キャベツのおかか和え 豆腐のすまし汁 | | 牛乳 ココアのバウンドケーキ | 豚肉・かつお節 豆腐 牛乳 鶏卵 | 玉ねぎ・人参 グリーンピース・しょうが キャベツ・わかめ みつば | 米・糸こんにやく 上白糖・しょうゆ 小麦粉・有塩バター ココア |
| 16 | 火 | 牛乳 マンナビスケット | 昆布ご飯 味噌ラーメン チンゲン菜のナムル | | 牛乳 大学芋 | 豚肉 鶏がらだし 味噌 牛乳 | 塩昆布・人参 コーン・白菜 玉ねぎ・ねぎ チンゲン菜 | 米・中華そば・ごま しょうゆ・上白糖・ごま油 さつま芋・なたね油 みりん・黒ごま |
| 17 | 水 | 牛乳 お野菜ビスケット | 牛丼 ひじきの煮物 麩の味噌汁 りんご | | 牛乳 ポップコーン(コンソメ) | 牛肉・揚げ 味噌 牛乳 コンソメ | 玉ねぎ・白ねぎ ひじき・人参 ねぎ りんご | 米・上白糖 みりん・しょうゆ 突きこんにやく・なたね油 おつゆ・ポップコーン |
| 18 | 木 | 牛乳 たべっ子ベイビー | ご飯 鶏のバーベキューソースがらめ アスパラとコーンのサラダ コンソメスープ | | 牛乳 メープル蒸しパン | 鶏肉 コンソメ 牛乳 豆乳 | しょうが・りんご・にんにく パセリ・ブロッコリー アスパラ・コーン 人参・玉ねぎ | 米・片栗粉 上白糖・しょうゆ なたね油・エッグケア 小麦粉・メープルシロップ |
| 19 | 金 | 牛乳 マンナウエハース | ☆絵本メニュー☆ ご飯・さばの照り焼き 添え(そらめ) 白菜のお浸し・大根の味噌汁 | | 牛乳 フルーツポンチ | さば さつま揚げ 味噌 牛乳 | しょうが・そらめ・白菜 人参・大根 玉ねぎ・ねぎ みかん缶・白桃缶 | 米・上白糖 しょうゆ みりん 寒天 |
| 20 | 土 | 牛乳 星たべよ | チャーハン もやしのナムル 中華スープ | | 牛乳 ビスコ | 豚ミンチ 鶏がらだし 牛乳 | 玉ねぎ・人参 ねぎ・コーン もやし チンゲン菜 | 米・なたね油 しょうゆ・ごま 上白糖・ごま油 ビスコ |
| 22 | 月 | 牛乳 サッポロポテト | ご飯 さわらの西京焼き 豆菜サラダ えのきのすまし汁 | | お茶 お好み焼き | さわか・白味噌 大豆・豚ミンチ 鶏卵 かつお節 | ブロッコリー・小松菜・人参 パプリカ・えのき 玉ねぎ・天かす キャベツ・青のり | 米・みりん・上白糖 なたね油・エッグケア しょうゆ・天かす 小麦粉・お好みソース |
| 23 | 火 | 牛乳 マンナビスケット | 丸ロールパン ミートベンネ ポパイサラダ コンソメスープ | | お茶 おかかおにぎり | 合挽きミンチ ツナ コンソメ かつお節 | 玉ねぎ・人参 ケチャップ・マト缶 グリーンピース・ほうれん草 大根・パセリ | 丸ロール・ペンネ なたね油・ウスターソース・ごまだれ 米・上白糖 しょうゆ・ごま |
| 24 | 水 | 牛乳 お野菜ビスケット | ご飯 かいじゅう揚げ キャベツのじゃこ和え 豆腐の味噌汁 | | 牛乳 りんご寒天 | ウインナー・ちりめんじゃこ 豆腐 味噌 牛乳 | かぼちゃ・玉ねぎ 人参・グリーンピース キャベツ ねぎ | 米・小麦粉・片栗粉 なたね油・とんかつソース しょうゆ・上白糖 寒天・アップルジュース |
| 25 | 木 | 牛乳 たべっ子ベイビー | ご飯 牛肉とレンコンの甘辛炒め 春雨サラダ わかめスープ | | 牛乳 あんこブラウニー | 牛肉・鶏がらだし 牛乳・豆乳 こしあん 甘納豆 | レンコン・玉ねぎ 人参・パプリカ きゅうり わかめ 小麦粉・ココア | 米・みりん・しょうゆ 上白糖・ごま油・春雨 なたね油・ごま 小麦粉・ココア |
| 26 | 金 | 牛乳 マンナウエハース | ポークカレー ブロッコリーのサラダ オレンジ | | 牛乳 ボン菓子パー | 豚肉 牛乳 | 玉ねぎ・人参 ブロッコリー コーン オレンジ | 米・じゃが芋・カレールー ウスターソース・カレー粉・なたね油 ごまだれ・ボン菓子 マシュマロ・無塩バター |
| 27 | 土 | 牛乳 星たべよ | ゆかりご飯 塩焼きそば じゃが芋の味噌汁 | | 牛乳 マリ-ビスケット | 豚肉・鶏がらだし かつお節 味噌 牛乳 | しその香・キャベツ 玉ねぎ・人参 青のり ねぎ | 米・焼きそば なたね油 じゃが芋 マリ-ビスケット |
| 29 | 月 | 牛乳 サッポロポテト | ご飯 白身魚の野菜あんかけ がんもの煮物 かぼちゃの味噌汁 | | お茶 フルーチェ | ホキ 小判型がんも 味噌 牛乳 | 人参・玉ねぎ 干し椎茸・グリーンピース かぼちゃ ねぎ | 米・なたね油 しょうゆ・みりん 上白糖・片栗粉 フルーチェ(イチゴ) |
| 30 | 火 | 牛乳 マンナビスケット | 菜飯 冷やしきつねうどん キャベツの和え物 バナナ | | 牛乳 マドレーヌ | 揚げ かまぼこ 鶏肉 鶏卵 | 菜めしの素・人参 わかめ・ねぎ キャベツ・バナナ レモン果汁 | 米・細うどん めんつゆ・しょうゆ 上白糖・小麦粉 無塩バター |
| 31 | 水 | 牛乳 お野菜ビスケット | ☆お誕生日メニュー☆ ピラフ・鶏の唐揚げ ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ | | 牛乳 ジャムパンサンド | ベーコン・コンソメ 鶏肉・ツナ ウインナー 牛乳 | 玉ねぎ・ミックスベジタブル しょうが・ブロッコリー 人参 | 米・しょうゆ・みりん 小麦粉・片栗粉 植物油・和風ドレッシング 食パン・いちごジャム |

※ 鉄分強化の為、毎週火曜・木曜日に鉄を強化した低脂肪乳を3時のおやつで提供させていただきます。



★今月の絵本メニューの題材は、「そらめくんのベッド」です♪



今月の平均給食栄養量

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|----|---------|-------|-------|------|-------|
| 乳児 | 529kcal | 18.9g | 17.8g | 3.0g | 1.5g |
| 幼児 | 558kcal | 19.4g | 16.9g | 4.0g | 1.8g |