



5月 献立表



令和5年

梅香学園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	クラッカー 麦茶	ご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め 春野菜のサラダ チーズ 麦茶	豆乳ゼリーきな粉和え ウエハース 麦茶	豚肉 チーズ 豆乳 きな粉	米 キャノーラ油 砂糖 ウエハース クラッカー	人参 しめじ チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ アスパラガス パプリカ アガー	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
2 火	蒸しさつま芋 麦茶	【立夏・こどもの日】赤飯 すまし汁 ミートローフ マカロニサラダ オレンジ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	小豆 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 もち米 ごま バン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 さつま芋	干しいたけ 大根 わかめ 昆布 玉ねぎ きゅうり 人参 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 ベーキングパウダー ココア
8 月	ビスケット 麦茶	麦ご飯 味噌汁 たらこのコーンマヨネーズ焼き トマトレッシングサラダ 麦茶	塩焼きうどん 麦茶	味噌 またら 豚肉	米 押し麦 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ うどん ごま油 マンパビスケット	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 コーン パセリ 小松菜 キャベツ 人参	水 料理酒 塩 トマトレッシング 麦茶 チキンスープの素 こいくちしょうゆ
9 火	人参煮 麦茶	ツナと野菜の和風丼 味噌汁 ブロッコリーのゆかり和え パインアップル 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	ツナ 油揚げ 味噌 牛乳	米 キャノーラ油 片栗粉 じゃが芋 いちごジャム クラッカー 砂糖	白菜 人参 干しいたけ グリーンピース 万能ねぎ 昆布 ブロッコリー もやし ゆかり パインアップル	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 麦茶
10 水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 【給食の鉄人】鶏肉のうま味焼き 大根とハムのマヨサラダ 麦茶	キャロットオレンジゼリー ウエハース 牛乳	味噌 鶏肉 かつお節 ロースハム 牛乳	米 小切麩 塩こうじ ごま ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース さつま芋	干しいたけ えのき茸 ほうれん草 昆布 焼きのり 大根 きゅうり コーン 人参 オレンジジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
11 木	せんべい 麦茶	玄米入りご飯 チキンカレー キャベツのサラダ グレープフルーツ 麦茶	五平餅 麦茶	鶏肉 味噌	米 玄米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ごま せんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン グレープフルーツ	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 みりん風調味料
12 金	ボン菓子 麦茶	味噌豚丼 すまし汁 ほうれん草の煮浸し オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	豚肉 味噌 油揚げ 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 フルーツパン ボン菓子	玉ねぎ 人参 しょうが 干しいたけ わかめ チンゲン菜 昆布 ほうれん草 キャベツ オレンジ	水 みりん風調味料 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
15 月	小魚 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き ポテトサラダ 麦茶	ごまちんすこう 牛乳	鶏肉 牛乳 煮干し	米 薄力粉 バン粉 キャノーラ油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	白菜 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが きゅうり	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ 麦茶 ベーキングパウダー
16 火	人参煮 麦茶	焼きそば 中華スープ 中華ドレッシング和え ヨーグルト 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり もやし しめじ わかめ 大根 チンゲン菜 コーン 塩昆布	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
17 水	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの漬け焼き ごぼうのきんぴら チーズ 麦茶	スイートポテト 牛乳	高野豆腐 味噌 さば チーズ 牛乳 スキムミルク	米 ごま油 キャノーラ油 ごま 砂糖 さつま芋 砂糖 無塩バター マンパビスケット	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 しょうが ごぼう しらたき 人参 さやいんげん	水 料理酒 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶
18 木	蒸しじゃが芋 麦茶	雑穀ご飯 ドライカレー フレンチサラダ パナナ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	豚肉 牛乳	米 雑穀 キャノーラ油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	水 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶
19 金	クラッカー 麦茶	【小満】わかめご飯 味噌汁 アスパラのかき揚げ 鶏ささみと野菜のごま和え メロン 麦茶	ジャムサンド 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 薄力粉 キャノーラ油 ごま 砂糖 食パン ブルーベリージャム クラッカー	わかめご飯の素 干しいたけ しょうが なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ アスパラガス 人参 青のり 白菜 ほうれん草 メロン	水 こいくちしょうゆ 麦茶
22 月	ボン菓子 麦茶	タコライス コンソメスープ 小松菜とツナのソテー グレープフルーツ 麦茶	クッキー 牛乳	豚肉 チーズ ツナ 牛乳	米 キャノーラ油 さつま芋 薄力粉 砂糖 ボン菓子	にんにく キャベツ トマト コーン パセリ 小松菜 玉ねぎ 人参 グレープフルーツ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 麦茶 ベーキングパウダー
23 火	せんべい 麦茶	ご飯 けんちん汁 さわらの味噌焼き 納豆和え 麦茶	キャベツたっぷりお好み 焼き 牛乳	木綿豆腐 さわら 味噌 納豆 豚肉 かつお節 牛乳	米 ごま油 里芋 砂糖 キャノーラ油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ せんべい	ごぼう 大根 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 しょうが 白菜 ほうれん草 キャベツ 青のり	水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー 中濃ソース
24 水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ ブロッコリーの和風マヨ和え チーズ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 小切麩 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ウエハース さつま芋	干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー もやし きゅうり ぶどうジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 穀物酢 麦茶
25 木	クラッカー 麦茶	マーボー豆腐丼 春雨スープ さつま芋サラダ パナナ 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 きな粉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ マカロニ クラッカー	長ねぎ しょうが にんにく 人参 にら きゅうり レーズン パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶
26 金	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め はりはり漬け 麦茶	あんまん風カップ蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 つぶあん 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 マンパビスケット	干しいたけ しめじ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ しょうが 切干大根 人参 小松菜	水 料理酒 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
29 月	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 かれののみりん焼き 高野豆腐とひき肉の煮物 麦茶	餃子の皮ピザ 牛乳	味噌 きれい 高野豆腐 鶏肉 ウインナー チーズ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮 じゃが芋	干しいたけ 大根 わかめ 昆布 しょうが 人参 ほうれん草 玉ねぎ ビーマン	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 万能つゆ 麦茶 トマトケチャップ 塩
30 火	ウエハース 麦茶	ちゃんぽん風うどん チンゲン菜の和え物 チーズ 麦茶	コーンバターご飯 麦茶	豚肉 焼き竹輪 チーズ	うどん ごま油 砂糖 米 無塩バター ウエハース	人参 玉ねぎ 白菜 昆布 干しいたけ チンゲン菜 もやし コーン パセリ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 麦茶
31 水	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のコーンフレーク焼き 野菜ソテー パインアップル 麦茶	マーマレードパンケーキ 牛乳	鶏肉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク キャノーラ油 薄力粉 砂糖 マーマレード	人参 しめじ 小松菜 ブロッコリー キャベツ パプリカ パインアップル 大根	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー

☆ 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)	
幼児	目標量	566	19.8	16.4	270	1.6
児	平均量	565	21	18.4	245	1.5
乳	目標量	462	16.2	13.3	225	1.5
児	平均量	474	17.3	15.1	219	1.3

☆園の給食では栄養豊富で美味しい『金芽米』を使用しています。

発行：株式会社ミールケア