



5月 献立表



令和6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	水	クラッカー 麦茶	玄米入りご飯 チキンカレー 大根のサラダ グレープフルーツ 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 玄米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 クラッカー	玉ねぎ 人参 大根 コーン グレープフルーツ	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
2	木	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	ジャムサンドクラッカー 牛乳	小豆 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 もち米 ごま パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ いちごジャム クラッカー さつま芋	干しいたけ キャベツ 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
7	火	ボン菓子 麦茶	豚肉の玉子とじ丼 味噌汁 トマトドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	蒸しさつま芋 牛乳	豚肉 鶏卵 油揚げ 味噌 牛乳	米 さつま芋 ポン菓子	人参 玉ねぎ 焼きのり 干しいたけ 昆布 キャベツ 切干大根 グレープフルーツ	水 万能つゆ トマトドレッシング 麦茶
8	水	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 たらこのコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーの和え物 麦茶	フライドポテト 牛乳	味噌 まだら 牛乳	米 小切麩 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 キャノーラ油 砂糖	干しいたけ えのき茸 小松菜 昆布 コーン パセリ ブロッコリー もやし 人参	水 料理酒 塩 万能つ ゆ 麦茶
9	木	チーズ 麦茶	焼きそば 中華スープ 中華ドレッシング和え オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 煮干し チーズ	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 ピーマン 青のり しめじ わかめ 白菜 チンゲン菜 コーン オレンジ ゆ かり	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
10	金	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき なめたけ和え 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 キャノーラ油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ウエハース	干しいたけ 白菜 水菜 昆布 ひじき 人参 長ねぎ 大根 ほうれん草 なめ茸	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 麦茶
13	月	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ さつま芋サラダ チーズ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌 いわしの煮付 チーズ 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター 薄力粉 クラッカー	干しいたけ ほうれん草 人参 切干大根 昆布 レーズン	水 塩 麦茶 ベーキングパウダー
14	火	人参煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ キャベツの人参ドレッシングサラダ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	鶏卵 かつお節	米 じゃが芋 砂糖	南瓜 エリンギ パセリ 玉ねぎ ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり コーン 人参	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
15	水	ビスケット 麦茶	ご飯 すまし汁 【給食の鉄人】厚揚げとしらすの和 風チーズ焼き ごぼうのきんぴら パナナ 麦茶	野菜パン 牛乳	厚揚げ しらす干し 味噌 チーズ 焼き竹輪 牛乳	米 小切麩 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま 野菜パン マンナビスケット	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 パプリカ 万能ねぎ 焼きのり ご ぼう しらたき 人参 さやいんげん バナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理 酒 万能つゆ 麦茶
16	木	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのお浸し 麦茶	あんこクッキー 牛乳	高野豆腐 味噌 豚肉 かつお節 つぶあん 牛乳	米 キャノーラ油 片栗粉 薄力粉 砂糖 さつま芋	干しいたけ えのき茸 チンゲン 菜 昆布 玉ねぎ しょうが ブロッ コリー 人参	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
17	金	ボン菓子 麦茶	ご飯 ドライカレー 白菜の塩こうじドレッシングサラダ パインナップル 麦茶	黄桃ヨーグルト ウエハース 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 キャノーラ油 塩こうじ 砂糖 ウエハース ポン菓子	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり パインナップル 黄桃缶	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 麦茶
20	月	せんべい 麦茶	【小満】わかめご飯 味噌汁 しらすと玉ねぎのかき揚げ 鶏ささみと野菜のごま和え 麦茶	スイートパンキン 牛乳	味噌 しらす干し 鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 ごま 砂糖 無塩バター せんべい	わかめご飯の素 干しいたけ 切干大根 人参 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ グリンピース 白菜 きゅ うり 南瓜	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
21	火	大根煮 麦茶	タコライス コンソメスープ 小松菜とツナのソテー パナナ 麦茶	寒天ミルクプリン ウエハース 麦茶	豚肉 チーズ かつおフレーク 牛乳	米 キャノーラ油 じゃが芋 ミルクプリンの素 ウエハース 砂糖	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 バナナ 大根	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
22	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	麦ご飯 根菜汁 かれのい味噌焼き 納豆和え チーズ 麦茶	マーマレードマフィン 牛乳	かれのい 味噌 納豆 チーズ 鶏卵 牛乳	米 押し麦 ごま油 里芋 砂糖 無塩バター 薄力粉 マーマレード	ごぼう 大根 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 白菜 ほうれん草 南瓜	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 水 料理酒 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 トマトケチャップ
23	木	クラッカー 麦茶	親子丼 味噌汁 はりはり漬け パインナップル 麦茶	餃子の皮ピザ 牛乳	鶏肉 鶏卵 味噌 ウインナー チーズ 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 ぎょうざの皮 クラッカー	玉ねぎ 人参 グリンピース 干しいたけ 南瓜 しめじ 万能ねぎ 昆布 切干大根 小松 菜 パインナップル ピーマン	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理 酒 麦茶 トマトケチャップ
24	金	ビスケット 麦茶	ちゃんぽん風うどん チンゲン菜の和え物 メロン 麦茶	コーンバターご飯 牛乳	豚肉 焼き竹輪 牛乳	うどん ごま油 砂糖 米 無塩バター マンナビスケット	人参 玉ねぎ キャベツ 昆布 干しいたけ チンゲン菜 もやし メロン 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
27	月	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き さつま芋の鶏そぼろ煮 麦茶	お好み焼き 牛乳	味噌 さば 鶏肉 豚肉 かつお節 牛乳	米 さつま芋 片栗粉 キャノーラ油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ ボン菓子	干しいたけ 大根 長ねぎ わか め 昆布 人参 グリンピース キャベ ツ	水 塩 料理酒 万能つ ゆ 麦茶 ベーキングパウダー 中濃ソース
28	火	人参煮 麦茶	丸パン コンソメスープ 鶏肉のトマトソースがけ 野菜ソテー オレンジ 麦茶	五平餅 麦茶	鶏肉 味噌	丸パン 薄力粉 キャノーラ油 砂糖 米 ごま	人参 しめじ 小松菜 玉ねぎ トマト缶 ブロッコリー キャベツ パプリカ オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 みりん風調味料
29	水	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草の梅和え チーズ 麦茶	クッキー 牛乳	味噌 豚肉 焼き豆腐 チーズ 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 薄力粉 無塩バター ウエハース	干しいたけ なめこ たら 昆布 白菜 しらたき グリンピース ほうれん草 大根 人参 ねぎりめ	水 万能つゆ 麦茶
30	木	小魚 麦茶	ご飯 ベーコンと野菜のスープ コロッケ やみつきキャベツ 麦茶	キャロットパウンドケーキ 牛乳	ベーコン 鶏卵 牛乳 煮干し	米 コロッケ キャノーラ油 片栗粉 ごま ごま油 無塩バター 薄力粉 砂糖	人参 玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり 焼きのり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 ベーキングパウダー
31	金	蒸しさつま芋 麦茶	おかかご飯 味噌汁 かぼちゃ入り玉子焼き 甘酢和え パナナ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	かつお節 厚揚げ 味噌 鶏卵 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 キャノーラ油 砂糖 ブルーベリージャム ウエハース さつま芋	干しいたけ 大根 えのき茸 昆 布 玉ねぎ 南瓜 白菜 人参 きゅ うり バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶

☆ 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	15.7	270	1.6
幼児 平均量	562	20.8	17.9	272	1.5
乳児 目標量	462	16.2	12.8	225	1.5
乳児 平均量	463	16.8	14.4	240	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。