

令和 6 年

5月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 15 29	水 ぎつねうどん 小松菜とささみの胡麻味噌和え バナナ	牛乳 カレーピラフ	普通牛乳・油揚げ・鶏ささ身・ 淡色辛みそ・まぐろ油漬缶詰	ゆでうどん・砂糖・三温糖・い りごま・精白米・サフラワー油	にんじん・長ねぎ・こまつな・バナ ナ・たまねぎ・にんじん
2 16 30	木 ご飯 豆腐入り中華風煮 春雨スープ マカロニきなこ	牛乳 焼きそらまめ チーズ	ぶたひき肉・木綿豆腐・きな 粉・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・調合油・砂糖・ごま 油・片栗粉・緑豆はるさめ・マ カロニ・スパゲティ・サフラ ワー油	しょうが・にんにく・たまねぎ・に んじん・ほうれんそう・きくらげ・ キャベツ・そらまめ
7 ・ 21	火 ツナとたまごのそばろご飯 (卵禁/除去食) 切り干し大根の煮物 キャベツとコーンの味噌汁	牛乳 ほうれん草黒ごまパウンドケーキ (卵禁/代替せんべい)	まぐろ水煮缶詰・鶏卵・油揚 げ・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・砂糖・すりごま・調合 油・ホットケーキミックス	ゆで切干しいごん・にんじん・ キャベツ・たまねぎ・スイートコー ン・ほうれんそう
8 ・ 22	水 ロールパン(卵禁/代替食パン) キャベツメンチ コーン入り青のりポテト ミネストローネ (卵禁/ベーコン除去)	牛乳 しらすわかめおにぎり	ぶたひき肉・ベーコン・普通牛 乳・しらす干し	ロールパン・片栗粉・薄力粉・ パン粉・サフラワー油・じゃが いも・マカロニ・スパゲティ・ 精白米・ごま	キャベツ・たまねぎ・スイートコー ン・あおさ・セロリー・アスパラガ ス・トマトホール缶詰・乾わかめ
9 ・ 23	木 ご飯 シューマイ じゃがいもと人参のきんぴら 豆腐ときくらげの中華スープ	牛乳 ホットドッグ (卵禁/代替せんべい)	ぶたひき肉・木綿豆腐・普通牛 乳・ウイナーソーセージ	精白米・緑豆はるさめ・しゅう まいの皮・砂糖・じゃがいも・ 調合油・三温糖・いりごま・ご ま油・ロールパン	たまねぎ・にんじん・ほうれんそ う・きくらげ・キャベツ
10 ・ 24	金 カレーライス パンサンデー ミニゼリー	牛乳 ミルクもち	若鶏もも・脱脂粉乳・普通牛 乳・きな粉	精白米・じゃがいも・なたね 油・有塩バター・薄力粉・緑豆 はるさめ・砂糖・ごま油・オレ ンジゼリー・片栗粉	にんじん・たまねぎ・冷凍コーン・ トマトケチャップ・きゅうり
11 ・ 25	土 ジャージャーうどん じゃがいものごまがらめ 厚揚げともやしの味噌汁	牛乳 せんべい	ぶたひき肉・赤色辛みそ・生揚 げ・淡色辛みそ・普通牛乳	ゆでうどん・調合油・砂糖・片 栗粉・じゃがいも・サフラワー 油・すりごま・しょうゆせんべ い	たまねぎ・生しいたけ・しょうが・ だいずもやし
13 ・ 27	月 ご飯 焼きサバのおろしポン酢がけ キャベツとしらすのおひたし 豆腐とあさりのすまし汁 (あさり禁/除去食)	牛乳 チョコバナナブラウニー	さば・しらす干し・削り節・木 綿豆腐・あさり水煮缶詰・普通 牛乳	精白米・三温糖・ホットケーキ ミックス・砂糖・なたね油	だいごん・レモン果汁・キャベツ・ にんじん・バナナ
14 ・ 28	火 たまご丼(卵禁/除去食) ひじきの炒め煮 バナナ	牛乳 ミートソーススパゲティ	鶏卵・若鶏もも・生揚げ・焼き 竹輪・油揚げ・普通牛乳・ぶた ひき肉・大豆	精白米・三温糖・片栗粉・調合 油・マカロニ・スパゲティ・砂 糖	たまねぎ・乾ひじき・にんじん・バ ナナ・にんにく・冷凍コーン・トマ トホール缶詰
17 ・ 31	金 押し麦ご飯 チャプチェ 手作りふりかけ かきたま汁 (卵禁/除去食)	牛乳 スイートポテト(卵なし)	ぶたもも・しらす干し・削り 節・鶏卵・普通牛乳	精白米・押麦・緑豆はるさめ・ ごま油・三温糖・いりごま・片 栗粉・さつまいも・無塩バ ター・砂糖	にんじん・生しいたけ・だいずも やし・にんにく・あおのり・たま ねぎ・ほうれんそう
18 土	ご飯 鮭の照り焼き 小松菜のツナ和え 切り干し大根の味噌汁	牛乳 せんべい	さけ・まぐろ水煮缶詰・淡色辛 みそ・普通牛乳	精白米・砂糖・しょうゆせんべ い	こまつな・切干しいごん・だいず もやし・にんじん
20 月	ご飯 カレーのマヨ焼き (卵禁/マヨネーズ除去食) もやしときゅうりのナムル 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 チーズ入り納豆ちぢみ	まがれい・木綿豆腐・淡色辛み そ・普通牛乳・納豆・プロセス チーズ	精白米・マヨネーズ・パン粉・ 調合油・いりごま・砂糖・ごま 油・薄力粉・片栗粉	りよくとうもやし・きゅうり・にん じん・青ねぎ・カットわかめ
	卵除去 甲殻類(エビ・カニ・貝類)				

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆3歳以上児

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC
548 Kcal	20.4 g	16.8 g	235 mg	2.3 mg	180 μg	0.31 mg	0.37 mg	21 mg