

# 2024年 5月 給食献立表

## 四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	 	 		 	 		
					きいろ 熱や力になるもの	あか 血や肉の骨になるもの	みどり 体のようすをよくするもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分
1	15	水	クラッカー ごはん ぶたにくのしょうがやき ほうれん草のごま和え みそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 マカロニソテー	米 サラダ油 かたくり粉 黒すりごま 上白糖 マカロニ	豚肉 絹ごし豆腐 わかめ みそ かつお節 牛乳 ベーコン	しょうが 玉葱 りんご にんじん ほうれんそう オレンジ キャベツ	557kcal	20.0g	26.4g	1.9g
2	16	木	ビスケット たけのこごはん さばのてりやき もやしのごま和え 牛乳 すまし汁 いちご	牛乳 きなこトースト	米 白すりごま 上白糖 焼きふ 食パン マーガリン	油揚げ まさば かつお節 牛乳 きな粉	たけのこ にんじん もやし キャベツ こまつな ねぎ	414kcal	16.0g	12.0g	2.2g
18	土	クラッカー わかめうどん がんもどきの含め煮 牛乳 即席漬け パナナ	牛乳 茶飯	干しうどん 上白糖 三温糖 米	かつお節 わかめ かまぼこ 鶏もも肉 がんもどき ヨーグルト 牛乳 削り昆布	きゅうり にんじん	526kcal	25.9g	13.2g	4.8g	
20	月	ビスケット ごはん 親子煮 小松菜とじゃこ和え 牛乳 すまし汁 オレンジ	牛乳 芋けんぴ	米 上白糖 かたくり粉 さつまいも 油	鶏肉もも肉 たまご わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 牛乳	玉葱 グリンピース こまつな にんじん オレンジ	567kcal	23.5g	20.6g	1.5g	
7	21	火	せんべい ドライカレー ぶろっこりーとつなあえ 牛乳 ジュリアンスープ パナナ	麦茶 ヨーグルトパフェ	米 サラダ油 バター 小麦粉 上白糖 マヨネーズ コーンフレーク	豚ひき肉 まぐろ缶詰 ベーコン ヨーグルト	玉葱 にんじん 青ピーマン ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし缶詰 パナナ いちごジャム	480kcal	15.3g	14.7g	1.9g
8	22	水	クラッカー ごはん 大根と豚肉の甘辛煮 磯和え かきたま汁 牛乳 オレンジ	牛乳 お麩ラスク	米 サラダ油 上白糖 かたくり粉 焼きふ バター	豚肉 焼きのり たまご かつお 節 牛乳	だいこん さやいんげん こまつな もやし にんじん ねぎ オレンジ	557kcal	14.7g	30.0g	1.5g
9	23	木	ビスケット ビビンバ 中華風きゅうり 牛乳 わかめスープ パナナ	牛乳 青のりポテト	米 上白糖 かたくり粉 白ごま ごま油 じゃがいも 油	豚ひき肉 たまご わかめ 牛乳 あおのり	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり 葉ねぎ パナナ	477kcal	18.0g	17.7g	1.7g
10	24	金	せんべい 食パン 魚フライ マセドアンサラダ 牛乳 キャベツスープ オレンジ	牛乳 切干大根ご飯	米 かたくり粉 サラダ油 ごま油 白ごま じゃがいも 食パン マーガリン 上白糖	ベーコン 牛乳 しらす干し	だいこん にんじん きゅうり とうもろこし缶詰 キャベツ オレン ジ 切干大根 わけぎ	517kcal	19.5g	17.5g	2.8g
11	25	土	クラッカー 焼肉丼 塩昆布和え みそ汁 牛乳 ヨーグルト	牛乳 シュガートースト	米 かたくり粉 サラダ油 ごま油 白ごま じゃがいも 食パン マーガリン 上白糖	豚肉 塩昆布 かつお節 みそ ヨーグルト 牛乳	玉葱 にんじん きゅうり 葉ねぎ	542kcal	22.2g	19.4g	1.6g
13	27	月	ビスケット ごはん かねいの照り焼き ほうれん草の煮浸し みそ汁 牛乳 パナナ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	米 三温糖 上白糖 ソフトせんべい塩味	まがれい 油揚げ かつお節 絹ごし豆腐 みそ 牛乳 寒天	しょうが ほうれんそう にんじん ねぎ パナナ ぶどうジュース	464kcal	19.0g	7.2g	1.3g
14	28	火	せんべい スパゲッティミートソース コーンサラダ 鶏肉スープ 牛乳 オレンジ	牛乳 そらまめ 鮭おにぎり	スパゲッティ サラダ油 小麦粉 上白糖 米	豚ひき肉 粉チーズ 鶏肉もも肉 牛乳 塩ざけ	玉葱 にんじん トマト缶詰 パセリ とうもろこし缶詰 キャベツ きゅうり オレンジ そらまめ	609kcal	27.1g	17.6g	1.9g
29	水	クラッカー 丸パン 鶏肉のオレンジ焼き 牛乳 アスパラソテー コーンスープ メロン	牛乳 アップルパイ	丸パン サラダ油 パイ皮 三温糖 小麦粉	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 たまご	マーメレード にんにく にんじん アスパラガス キャベツ 玉葱 クリームコーン缶詰 メロン りんご	512kcal	19.8g	23.4g	2.2g	
30	木	ビスケット ラーメン シューマイ 牛乳 キャベツの中華煮 牛乳 パナナ	牛乳 じゃこのお焼き	中華めん ごま油 かたくり粉 小麦粉 しゅうまいの皮 上白糖 米 白ごま	豚小間 豚ひき肉 牛乳 あおのり	もやし なら とうもろこし缶詰 玉葱 干し椎茸 キャベツ パナナ	558kcal	24.2g	24.2g	2.8g	
17	31	金	せんべい ごはん 豆腐の真砂揚げ ほうれん草と切干のごま和え 牛乳 みそ汁 パナナ	牛乳 マヨチーズトースト	米 かたくり粉 揚げ油 黒すりごま 上白糖 白玉ふ 食パン マヨネーズ	木綿豆腐 鶏ひき肉 たまご かつお節 みそ 牛乳 パルメザンチーズ	にんじん 干し椎茸 ほうれんそう 切干大根 えのきたけ こまつな パナナ	598kcal	23.8g	20.6g	1.8g

✿お誕生日会は5月29日(水)です！

✿季節の食材を取り入れています。今月は、たけのこ・アスパラガス・メロン などです。

✿献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。