



5月 献立表



平成30年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名 昼食	あか	きいろ	みどり	その他
		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2 水	【立夏 こどもの日】ご飯 若竹汁 ミートローフ アスパラとマカロニサラダ オレンジ 麦茶	かつお節 豚肉 木綿豆腐	米 パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ わかめ たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ アスパラガス 人参 オレンジ	水 塩 こいちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
7 月	雑穀ご飯 ツナカレー 人参ドレッシングサラダ フルーツポンチ 麦茶	ツナ	米 きび あわ 黒米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン りんご 黄桃缶 バイン缶	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶
9 水	ゆかりご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き キャベツとパインのフレンチサラダ オレンジ 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉	米 油 砂糖	昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ にんにく しょうが キャベツ バイン缶 人参 オレンジ	水 ゆかり だし醤油 みりん こいちしょうゆ 鶏物酢 塩 麦茶
11 金	ちゃんぽん風うどん わかめの甘酢和え りんご 麦茶	豚肉 鶏さし骨	うどん ごま油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人参 昆布 干しいたけ もやし わかめ りんご	水 こいちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 鶏物酢 麦茶
14 月	ご飯 味噌汁 鯖のごまみりん焼き ポテトサラダ パナナ 麦茶	味噌 厚揚げ 鯖	米 砂糖 ごま じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 白菜 わかめ しょうが 小松菜 きゅうり 人参 バナナ	水 こいちしょうゆ みりん 塩 麦茶
18 金	野菜パン 野菜スープ スパニッシュオムレツ 切干大根サラダ テーズ 麦茶	鶏卵 チーズ	野菜パン じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ごま	キャベツ コーン 人参 トマト 玉ねぎ パセリ 切干大根 きゅうり	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ こいちしょうゆ 麦茶
21 月	【小満】わかめご飯 味噌汁 かき揚げ なめたけ和え オレンジ 麦茶	味噌 高野豆腐 干しえび	米 薄力粉 片栗粉 油	焼き込みわかめ 昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ 玉ねぎ アスパラガス 人参 きのり 白菜 小松菜 ながい オレンジ	水 こいちしょうゆ 麦茶
23 水	ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ 切干大根の炒め煮 グレープフルーツ 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 油揚げ	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 油	昆布 干しいたけ キャベツ なめたけ 玉ねぎ 切干大根 人参 グレープフルーツ	水 塩 だし醤油 こいちしょうゆ 麦茶
25 金	ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 青菜の小エビ和え バイナップル 麦茶	味噌 鶏肉 木綿豆腐 干しえび	米 片栗粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ えのき草 わかめ しょうが 小松菜 もやし 人参 バイナップル	水 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶
28 月	ご飯 味噌汁 肉じゃが 春野菜のサラダ テーズ 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉 チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 人参 さやいんげん キャベツ コーン アスパラガス トマト	水 だし醤油 鶏物酢 塩 麦茶
30 水	タコライス コンソメスープ 白菜のコールスローサラダ 麦茶	豚肉 チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖	にんにく キャベツ トマト チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 鶏物酢 麦茶

★園の給食では茶葉豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。

発行：株式会社ミールケア

★ 今月の平均給食栄養量 ★

	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 目標量	429	15	12.4	100	1.3
児 平均量	455	15.5	12.8	124	1.4