



# 5月 献立表



令和元年

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	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
7 火	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ひじきの煮物 パイナップル 麦茶	味噌 赤魚 油揚げ	米 小切麩 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 しょうが ひじき 人参 さやいんげん パイナップル	水 こいくちしょうゆ みりん だし醤油 麦茶
10 金	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き コールスローサラダ パナナ 麦茶	鶏肉 チーズ	米 油 砂糖	大根 チンゲン菜 わかめ 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 人参 パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
13 月	焼きそば コンソメスープ 野菜のごま和え オレンジ 麦茶	豚肉 かつお節	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 大根 ほうれん草 コーン 白菜 チンゲン菜 オレンジ	中濃ソース チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ 麦茶
15 水	ご飯 ドライカレー トマトドレッシングサラダ フルーツポンチ 麦茶	豚肉	米 油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ 人参 コーン 黄桃缶 パイナップル レーズン	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 トマトドレッシング 麦茶
17 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 チーズ 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 こいくちしょうゆ 麦茶
20 月	麦ご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め じゃが芋のおかか和え パイナップル 麦茶	豚肉 かつお節	米 押し麦 油 砂糖 じゃが芋	小松菜 人参 コーン 玉ねぎ しょうが にんにく さやいんげん パイナップル	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶
22 水	マーボー豆腐丼 わかめスープ ラーメン中華和え りんご 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉 中華麺 ごま	長ねぎ しょうが にんにく わかめ もやし 干しいたけ キャベツ きゅうり 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 麦茶
24 金	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 納豆和え オレンジ 麦茶	さば 味噌 納豆	米 小切麩 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 しめじ しょうが 白菜 ほうれん草 人参 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
27 月	ご飯 味噌汁 肉じゃが 春野菜のサラダ グレープフルーツ 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉	米 じゃが芋 油 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 小松菜 玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ コーン アスパラガス トマト グレープフルーツ	水 だし醤油 穀物酢 塩 麦茶
29 水	親子丼 味噌汁 なめたけ和え チーズ 麦茶	味噌 鶏卵 鶏肉 チーズ	米 さつま芋 小切麩 油 砂糖	昆布 干しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 なめ茸	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
31 金	ちゃんぽん風うどん わかめの甘酢和え パナナ 麦茶	豚肉	うどん ごま油 砂糖	白菜 玉ねぎ 小松菜 人参 昆布 干しいたけ もやし わかめ パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 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)
目標準	429	15	12.4	100	1.3
平均量	416	14.4	10	102	1.4

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。