



5月 献立表



令和5年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食		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	
1 月	【立夏・こどもの日】ご飯 すまし汁 こいのぼりミートローフ マカロニサラダ オレンジ 麦茶		豚ひき肉	米 パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 大根 わかめ 昆布 玉ねぎ アスパラガス 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
8 月	ご飯 チキンカレー フレンチサラダ ぶどうゼリー 麦茶		鶏肉	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ぶどうジュース アガー	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
10 水	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 三色のり和え パナナ 麦茶		味噌 豚肉	米 じゃが芋 油	干しいたけ しめじ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ しょうが 大根 チンゲン菜 人参 焼きのり パナナ	水 料理酒 万能つゆ 麦茶
12 金	丸パン オニオンスープ たらのコーンマヨネーズ焼き 人参ドレッシングサラダ チーズ 麦茶		たら チーズ	丸パン ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ パセリ コーン キャベツ わかめ きゅうり	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶
15 月	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき 納豆和え オレンジ 麦茶		味噌 木綿豆腐 鶏肉 納豆	米 さつま芋 砂糖 片栗粉 油	干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 ひじき 人参 万能ねぎ 白菜 ほうれん草 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶
17 水	そぼろ丼 味噌汁 さつま芋サラダ ジャムヨーグルト 麦茶		鶏肉 高野豆腐 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	しょうが 小松菜 干しいたけ 長ねぎ 人参 昆布 きゅうり レーズン	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
19 金	【小満】わかめご飯 けんちん汁 赤魚の味噌焼き 鶏ささみと野菜のごま和え メロン 麦茶		木綿豆腐 赤魚 味噌 鶏肉	米 ごま油 里芋 砂糖 ごま	わかめご飯の素 ごぼう 大根 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 しょうが 白菜 ほうれん草 メロン	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
22 月	麦ご飯 コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き 春野菜のサラダ パイナップル 麦茶		鶏肉	米 押し麦 薄力粉 パン粉 油 砂糖	白菜 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが キャベツ アスパラガス パプリカ バイン缶	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
24 水	マーボー豆腐丼 春雨スープ 中華ドレッシング和え オレンジ 麦茶		木綿豆腐 豚ひき肉 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	長ねぎ しょうが にんにく 人参 にら 大根 チンゲン菜 コーン オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 麦茶
26 金	麦ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ ブロッコリーの和風マヨ和え パナナ 麦茶		味噌 鶏肉	米 押し麦 小切麩 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー もやし きゅうり パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶
29 月	玄米入りご飯 味噌汁 さばの漬け焼き ごぼうのきんぴら チーズ 麦茶		味噌 さば さつま揚げ チーズ	米 玄米 ごま油 油 ごま	干しいたけ 大根 わかめ 昆布 しょうが ごぼう しらたき 人参 さやいんげん	水 料理酒 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶
31 水	ご飯 ドライカレー キャベツのサラダ オレンジゼリー 麦茶		豚ひき肉	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン オレンジジュース アガー	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 塩 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	415	14.5	12	100	1.2
幼児 平均量	402	15.3	12	94	1.2
乳児 目標量					
乳児 平均量	320	12.1	9.7	76	1

☆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。