



# 5月 献立表



令和4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	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
6 金	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 三色のり和え オレンジ 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉	米 さつまいも 砂糖	昆布 干しいたけ 万能ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶	
9 月	雑穀ご飯 ポークカレー キャベツのサラダ りんごゼリー 麦茶	豚肉	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 コーン りんごジュース アガー	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶	
11 水	丸パン コンソメスープ たらのコーンマヨネーズ焼き 春野菜のトマト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	人参 エリンギ チンゲン菜 コーン パセリ キャベツ アスパラガス パプリカ	チキンスープの素 塩 水 料理酒 トマトドレッシング 麦茶	
13 金	豚丼 すまし汁 白菜としらすのサラダ パナナ 麦茶	豚肉 味噌 しらす	米 油 砂糖 小切麩 ごま油	玉ねぎ しょうが 昆布 干しいたけ わかめ 小松菜 白菜 きゅうり パナナ	水 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶	
16 月	ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ 小松菜とツナのソテー オレンジ 麦茶	鶏卵 ツナ	米 じゃが芋 油	南瓜 白菜 パセリ 玉ねぎ トマト 小松菜 人参 オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶	
18 水	ご飯 味噌汁 さばの漬け焼き 大根のなめたけ和え チーズ 麦茶	味噌 高野豆腐 さば チーズ	米 ごま油	昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 しょうが 大根 人参 ほうれん草 なめ茸	水 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶	
20 金	【小満】わかめご飯 味噌汁 手作りがんもどき 鶏ささみと野菜のごま和え メロン 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉	米 砂糖 片栗粉 油 ごま	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ なめこ ひじき 人参 白菜 ほうれん草 メロン	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶	
23 月	ご飯 野菜スープ 鶏肉のトマトソースがけ ポテトサラダ バイナップル 麦茶	鶏肉	米 薄力粉 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ ダイストマト きゅうり バイナップル	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶	
25 水	玄米入りご飯 味噌けんちん汁 赤魚のみりん焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	味噌 木綿豆腐 赤魚 納豆	米 玄米 里芋 ごま油 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ しょうが 白菜 ほうれん草 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	
27 金	マーボー豆腐丼 ワンタンスープ キャベツとわかめの和え物 パナナ 麦茶	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ワンタン ごま	長ねぎ しょうが にんにく 人参 干しいたけ たら キャベツ わかめ きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶	
30 月	ご飯 味噌汁 チキンフライ 人参ドレッシングサラダ いちごジャムヨーグルト 麦茶	味噌 鶏肉 ヨーグルト	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 いちごジャム 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 わかめ 万能ねぎ プロコリコ もやし コーン	水 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 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)
目標量	410	14.3	11.8	100	1.1
平均量	398	15.5	11.5	101	1.3
乳 児	0	0	0	0	0
平均量	313	12.3	9.2	81	1.1

☆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。