



5月 献立表



平成29年

淨光寺幼稚園

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	か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】ちらし寿司 若竹汁 ポテトベーコンサラダ パイナップル 麦茶	油揚げ 鶏卵 かつお節 ベーコン	米 砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ	干しいたけ かんぴょう 人参 きゅうり 焼きのり 昆布 わかめ たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ パセリ パイナップル	水 穀物酢 食塩 みりん風調味料 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
8 月	ご飯 味噌汁 鮭のごまみりん焼き 切干大根サラダ りんご 麦茶	味噌 油揚げ 鮭 ロースハム	米 砂糖 ごま マヨネーズ	昆布 干しいたけ キャベツ わかめ しょうが 切干大根 きゅうり 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶
10 水	玄米入りご飯 オニオン中華スープ 豆腐の五目煮 パンパンジー風サラダ チーズ 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 チーズ	米 玄米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	玉ねぎ コーンクリーム パセリ 白菜 人参 チンゲン菜 干しいたけ きゅうり もやし	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 食塩 料理酒 麦茶
12 金	ご飯 味噌汁 ごぼう入りチキンローフ もやしのしらす和え りんご 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 しらす	米 パン粉 片栗粉 砂糖 油 ごま油	昆布 干しいたけ しめじ 万能ねぎ 玉ねぎ ごぼう 人参 グリーンピース しょうが もやし チンゲン菜 りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 食塩 だし醤油 穀物酢 麦茶
15 月	麦ご飯 味噌汁 まぐろの甘酢あんかけ 白菜のゆかり和え メロン 麦茶	味噌 まぐろ	米 押し麦 砂糖 片栗粉	昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 きゅうり メロン	水 料理酒 食塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 ゆかり 麦茶
19 金	【小満】人参ご飯 味噌汁 えびフライ アスパラとマカロニサラダ 麦茶	しらす 味噌 えび ロースハム	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	人参 昆布 干しいたけ 大根 玉ねぎ 小松菜 アスパラガス	水 だし醤油 料理酒 食塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
22 月	ご飯 ポークカレー キャベツとパインのフレンチサラダ カップヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パイン缶	水 カレールウ 穀物酢 食塩 麦茶
24 水	雑穀ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ 切干大根の炒め煮 オレンジ 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 油揚げ	米 きび あわ 黒米 パン粉 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 白菜 なめこ 長ねぎ 玉ねぎ 切干大根 人参 さやいんげん オレンジ	水 食塩 だし醤油 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶
26 金	野菜パン 野菜スープ 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ チーズ 麦茶	鶏肉 ロースハム チーズ	野菜パン 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ コーン しめじ 人参 しょうが キャベツ きゅうり	チキンスープの素 食塩 水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
29 月	玄米入りご飯 味噌汁 あじの竜田揚げ 三色のり和え オレンジ 麦茶	味噌 あじ	米 玄米 じゃが芋 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ にんにく しょうが 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 麦茶
31 水	マーボー豆腐丼 わかめスープ ラーメン中華和え パイナップル 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 パイナップル	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 麦茶

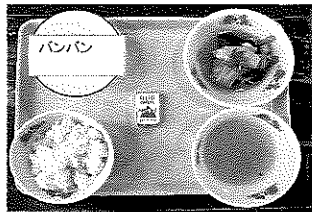
☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	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)
幼 目標量	429	15	12.4	100	1.3
児 平均量	451	16.2	12.8	108	1.3

☆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。

発行:株式会社ミールケア

≪5月10日 メニューイメージ≫
豆腐の五目煮を主菜にしてみました。
お野菜もたくさん食べられるメニューに
なっています。



≪5月31日 メニューイメージ≫
皆の大好きなラーメンをサラダにしました。
たくさん食べてくださいね。

