



# 5月 献立表



令和3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	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
7	金	ミートソーススパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ チーズ 麦茶	豚ひき肉 チーズ	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ チンゲン菜 人参 キャベツ きゅうり コーン	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶
10	月	豚肉の生姜焼き丼 春雨スープ キャベツのゆかり和え オレンジ 麦茶	豚肉 干しえび	米 油 ごま油 春雨	玉ねぎ しょうが 万能ねぎ 白菜 干しいたけ キャベツ ほうれん草 人参 ゆかり オレンジ	水 だし醤油 料理酒 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 麦茶
12	水	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 納豆和え バナナ 麦茶	味噌 鶏肉 納豆	米 じゃが芋 マーマレード	昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 白菜 人参 ほうれん草 バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
14	金	丸パン 野菜スープ スパニッシュオムレツ コールスローサラダ ヨーグルト 麦茶	鶏卵 ヨーグルト スキムミルク	丸パン じゃが芋 油 砂糖	人参 コーン 小松菜 玉ねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
17	月	ちゃんぽん風うどん もやしとわかめの和え物 バナナ 麦茶	豚肉	うどん ごま油 砂糖 ごま	人参 白菜 玉ねぎ 小松菜 昆布 干しいたけ もやし きゅうり わかめ バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶
19	水	わかめご飯 味噌汁 ミートローフ 野菜のごま和え りんご 麦茶	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 ロースハム	米 さつまい パン粉 片栗粉 ごま 砂糖	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ なめこ 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ 小松菜 りんご	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
21	金	雑穀ご飯 チキンカレー アスパラサラダ バナナ 麦茶	鶏肉	米 きび 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 大根 アスパラガス バナナ	水 カレールウ 塩 麦茶
24	月	焼きそば コンソメスープ ポテトサラダ チーズ 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり 白菜 コーン ほうれん草 きゅうり	中濃ソース チキンスープの素 塩 水 麦茶
26	水	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き 三色のり和え オレンジ 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉	米 砂糖 油	昆布 干しいたけ 南瓜 えのき草 しょうが にんにく りんご 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 みりん だし醤油 麦茶
28	金	麦ご飯 コンソメスープ 鮭のマヨネーズ焼き 春野菜のサラダ チーズ 麦茶	鮭 チーズ	米 押し麦 さつまい ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	人参 チンゲン菜 キャベツ コーン アスパラガス トマト	水 チキンスープの素 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶
31	月	タコライス コンソメスープ 小松菜とツナの炒め物 グレープフルーツ 麦茶	豚ひき肉 チーズ ツナ	米 油	にんにく キャベツ トマト 南瓜 玉ねぎ コーン 小松菜 人参 グレープフルーツ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 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)
目標量	429	15	12.4	100	1.2
平均量	434	15.1	11.9	109	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