

令和 5年 5月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日 曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1 ・ 月 29	食パン(0歳はごはん) 鶏肉と野菜のスープ煮 スパゲッティサラダ	・食パン ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリ、だいこん、パセリ、コンソメ、水、塩、こしょう ・スパゲッティ、ロースハム、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料	牛乳 チーズ入りホットケーキ	牛乳 チーズ入りホットケーキ くだもの
2 火	ごはん ビーフカレー 白す和え	・米 ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩・こしょう、コンソメ、カレールウ、りんご、水 ・キャベツ、きゅうり、しらす干し、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 キャロットゼリー くだもの
6 土	スパゲッティミートソース (0歳は豆腐すい) くだもの	・スパゲッティ、油、合ミンチ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、油、にんにく、しょうが、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
8 ・ 月 22	超熟ロール(0歳はごはん) チキンヌードルスープ ハムサラダ	・超熟ロール ・スパゲッティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ、コンソメ、塩、こしょう、牛乳、シチュールウ、水 ・ロースハム、キャベツ、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 かやく豆腐すい くだもの
9 ・ 火 23	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 アスパラのおかか和え 味付けのり	・米 ・合ミンチ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・アスパラガス、人参、きゅうり、キャベツ、花かつお、上白糖、しょうゆ(薄) ・味付けのり	牛乳 おかし くだもの	牛乳 さつまいもと りんごの重ね煮 くだもの
10 ・ 水 24	ごはん ささみのケチャップあえ (0・1歳は煮魚) ごま和え すまし汁	・米 ・ささみ、片栗粉、油、上白糖、ケチャップ、ウスターソース、水 ・ほうれん草、はくさい、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・ふ、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 きなこペンネ	牛乳 きなこペンネ くだもの
11 木 ・ 26 金	ごはん ビビンバ風 中華スープ	・米 ・牛肉、人参、上白糖、しょうゆ(濃)、油、チンゲンサイ、すりごま、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油 ・豚肉、人参、玉ねぎ、もやし、青ネギ、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
12 金	ごはん いそ煮 ほうれん草のツナ和え	・米 ・鶏肉、平天、ひじき、人参、グリーンピース、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・ほうれん草、はくさい、人参、ツナ(水煮)、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 ミートサンド	牛乳 ミートサンド くだもの
13 土	カレーうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、豚肉、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、出し汁、カレールウ、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
15 月	食パン(0歳はごはん) ケチャップ煮 ごぼうのサラダ	・食パン ・豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マカロニ(乾)、グリーンピース、油、コンソメ、ケチャップ、塩・こしょう、片栗粉、水 ・ごぼう、人参、きゅうり、ロースハム、すりごま、しょうゆ(薄)、マヨネーズ風調味料	牛乳 フルーツのヨーグルト和え	牛乳 フルーツのヨーグルト和え
16 ・ 火 30	ごはん 煮魚(0・1歳はかれい) おひたし 若竹汁	・米 ・さば、しょうが、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・チンゲンサイ、キャベツ、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 ・たけのこ、わかめ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの
17 ・ 水 31	ごはん すきやき風煮 キャベツのツナ和え	・米 ・牛肉、焼き豆腐、糸こんにゃく、じゃがいも、玉ねぎ、人参、はくさい、グリーンピース、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・キャベツ、人参、ツナ、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おからクッキー くだもの
18 木	ごはん チキンカレー ひじきの三杯酢	・米 ・鶏肉、じゃがいも、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩・こしょう、コンソメ、カレールウ、りんご、水 ・ひじき、きゅうり、みかん缶、卵、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、油	牛乳 コーンの米粉おやき	牛乳 コーンの米粉おやき くだもの
19 金	えんどうごはん ヒレカツ (0・1歳はほぐし煮) ごまあえ みそ汁	・米、えんどう(生)、酒、塩 ・豚肉(ヒレ)、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、水、油 ・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・油あげ、玉ねぎ、わかめ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 オレンジむしパン くだもの
20 土	焼きそば (0歳は豆腐すい) くだもの	・中華めん(ゆで)、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
25 木	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ジャムサンド くだもの
27 土	肉うどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、牛肉、かまぼこ、人参、玉ねぎ、青ネギ、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン

献立は、その日の都合により変更する場合があります。
◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	566	20.3	18.3	307	1.9	254	0.29	0.45	37	3.6	1.6
以上児(3～5歳)	603	20.9	18.9	251	2.2	268	0.3	0.39	44	4.3	1.9