

# 令和 6年 5分月 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	水	ごはん 煮魚(0・1歳はかれい) おひたし 若竹汁	・米 ・さば(切り身)、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(水煮)、わかめ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)	牛乳 きなこペンネ	牛乳 きなこペンネ くだもの
2	木	ごはん ピビンバ風	・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	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
22	水	中華スープ	・鶏肉、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		
7	火	ごはん チキンカレー	・米 ・鶏肉、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	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの
21		白す和え	・キャベツ、きゅうり、しらす干し、酢、上白糖、しょうゆ(薄)		
8	水	ごはん いそ煮 なたね和え	・米 ・鶏肉、平天、ひじき、じゃがいも、人参、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・ほうれん草、人参、卵、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
9	木	ごはん 鶏肉のノルウェー風 (0・1歳は鶏肉のほぐし煮)	・米 ・鶏もも皮なし、塩、片栗粉、油、ケチャップ、ウスターソース、上白糖、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 いもようかん くだもの
30		ごま和え すまし汁	・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		
10	金	ごはん すきやき風煮	・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	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おからクッキー くだもの
24		キャベツのツナ和え	・キャベツ、人参、ツナ缶、酢、上白糖、しょうゆ(薄)		
11	土	焼きそば (0歳はぞうすい) 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	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
13	月	食パン(0歳はごはん) 鶏肉と野菜のスープ煮	・食パン ・鶏肉、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	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
27		スパゲティサラダ	・スパゲティ(乾)、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		
14	火	ごはん じゃが芋のそぼろ煮	・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	牛乳 おかし くだもの	牛乳 さつま芋とりんごの重ね煮 くだもの
28		アスパラのおかか和え 味付けのり	・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		
16	木	ごはん 関東煮	・米 ・鶏肉、ちくわ、厚揚げ、板こんにゃく、じゃがいも、だいこん、人参、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん	牛乳 揚げパン	牛乳 ジャムロールサンド くだもの
31	金	ほうれん草のツナ和え	・ほうれん草、はくさい、人参、ツナ缶、しょうゆ(薄)、上白糖		
17	金	えんどうごはん ヒレカツ (0・1歳は鶏肉のほぐし煮) 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(薄力粉)、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
18	土	カレーうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん(ゆで)、豚肉、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、出し汁、カレールウ、片栗粉	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
20	月	超熟ロール(0歳はごはん) チキンヌードルスープ	・超熟ロール ・スパゲティ(乾)、鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム(缶)、パセリ、コンソメ、塩・こしょう、牛乳、水	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 かやくぞうすい くだもの
		ハムサラダ	・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		
23	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
25	土	肉うどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん(ゆで)、牛肉、かまぼこ、人参、玉ねぎ、青ネギ、水、出し汁、昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
29	水	ごはん 炒めビーフン たまごスープ	・米 ・豚肉、ビーフン、キャベツ、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、ごま油、しょうゆ(濃)、塩・こしょう ・鶏肉、卵、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、鶏がらスープ、水、塩・こしょう	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 くだもの

◎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	炭水化物 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
未満児(1~2歳)	575	21.1	76.4	17.6	320	2	382	0.29	0.48	42	3.9
以上児(3~5歳)	601	21.7	81.5	17.9	267	2.4	301	0.31	0.43	50	4.6