




2022年・5月 給食・おやつ献立表




	献立名	材料名	おやつ	材料名
2日 (月)	ごはん 味噌汁 カラスカレイの煮付け 切干大根の煮物	米 豆腐 わかめ 青ねぎ だし 味噌 カラスカレイ だし 醤油 みりん 切干大根 人参 いんげん 厚揚げ だし 醤油 みりん	ヨーグルトレモンケーキ 牛乳	小麦粉 砂糖 卵 レモン果汁 スキムミルク BP ヨーグルト キャンーラ油
6日 (金)	ごはん すまし汁 ちくわの磯辺あげ ひじきと大豆の煮物	米 麩 わかめ 青ねぎ だし 醤油 ちくわ 青のり 小麦粉 サラダ油 ひじき 大豆 コーン 人参 いんげん うす揚げ こんにゃく だし 醤油 砂糖	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 塩 牛乳
7日 (土)	チキンピラフ 野菜コンソメスープ 季節のフルーツ	鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン ケチャップ コンソメ ウインナー ジャがいも 枝豆 人参 玉ねぎ 醤油 コンソメ -	お菓子 牛乳	- 牛乳
9日 (月)	ごはん 味噌汁 さばのソース煮 はるさめサラダ	米 ジャがいも 玉ねぎ 青ねぎ だし 味噌 鯖 しょうが ウスターソース 醤油 砂糖 酒 春雨 キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ	おふろスク 牛乳	麩 バター 砂糖 牛乳
10日 (火)	マーボー丼 キャベツとツナの中華和え 季節のフルーツ	米 豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 いんげん しょうが にんにく 片栗粉 コンソメ 味噌 ケチャップ キャンーラ油 キャベツ きゅうり 人参 ツナ 醤油 砂糖 米酢 ごま油 -	ピザトースト 牛乳	食パン チーズ パセリ ケチャップ 牛乳
11日 (水)	ごはん 豆乳カレースープ 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根のサラダ	米 豆乳 キャベツ ジャがいも 人参 カレー粉 コンソメ 鶏肉 塩麩 切干大根 ひじき 人参 きゅうり コーン ベーコン マヨネーズ 醤油	新じゃがこふきいも 牛乳	じゃがいも 青のり 塩 牛乳
12日 (木)	たけのこごはん すまし汁 牛肉と野菜のオイスター炒め かぼちゃの煮物	米 たけのこ 人参 京あげ だし 醤油 みりん あおさ しいたけ みつ葉 だし 醤油 みりん 牛肉 小松菜 人参 玉ねぎ しめじ しょうが にんにく オイスターソース 醤油 みりん 酒 キャンーラ油 かぼちゃ だし 醤油 砂糖 みりん	ショートブレッド ブルーンヨーグルト	小麦粉 砂糖 バター -
13日 (金)	豆乳ちゃんぽんめん ブロッコリーのじゃこ和え 季節のフルーツ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 もやし 椎茸 たけのこ ビーマン かまぼこ 青ねぎ ごま 豆乳 鶏ガラ コンソメ オイスターソース 醤油 塩 キャンーラ油 ブロッコリー ちりめんじゃこ 焼きのり 醤油 塩 ごま油 -	わかめおにぎり 牛乳	米 わかめごはんの素 牛乳
14日 (土)	親子うんどうあそび(幼児) 		/	
16日 (月)	ごはん わかたけ汁 さわらのごま味噌焼き キャベツの玉子とじ	米 たけのこ わかめ 三つ葉 だし 醤油 鯖 ごま 醤油 砂糖 みりん 味噌 卵 キャベツ 人参 しめじ だし 醤油 みりん	きなこマドレーヌ 牛乳	きなこ 卵 砂糖 BP スキムミルク バター 牛乳
17日 (火)	鶏肉と小松菜のスープうどん コロコロやさい焼き 季節のフルーツ	うどん 鶏肉 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸 鶏ガラ 醤油 塩 こしょう キャンーラ油 ウインナー ジャがいも 人参 玉ねぎ コーン 枝豆 塩 こしょう オリーブオイル -	ゆかりとごまおにぎり 牛乳	米 ゆかり ごま 牛乳
18日 (水)	ふりかけごはん 玉ねぎとセロリのスープ さけのマヨネーズ焼き 大根とブロッコリーの あっさりサラダ	米 のり香味ふりかけ 玉ねぎ セロリ 人参 コンソメ 塩 鮭 玉ねぎ コーン マヨネーズ 大根 ブロッコリー きゅうり 人参 米酢 醤油 砂糖 塩 キャンーラ油	デニッシュツイスト 牛乳	- 牛乳

☆今月の新メニュー

19日→わかばクッキー



	献立名	材料名	おやつ	材料名
19日 (木)	ごはん もやしの玉子スープ 豚肉のしょうが焼き チンゲン菜とちくわのごま和え	米 卵 もやし 青ねぎ だし 醤油 みりん 豚肉 玉ねぎ 青ねぎ りんご しょうが 醤油 砂糖 みりん キャノーラ油 チンゲン菜 もやし 人参 ちくわ ごま 醤油 みりん	わかばクッキー ラッシー	大麦若葉 小麦粉 砂糖 スキムミルク バター キャノーラ油 牛乳 ヨーグルト 砂糖 レモン果汁
20日 (金)	かばやき丼 味噌汁 野菜炒め	米 豆腐 豚ミンチ しいたけ 焼きのり 片栗粉 醤油 砂糖 みりん サラダ油 大根 わかめ 青ねぎ だし 味噌 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン もやし コンソメ キャノーラ油	いちごジャム蒸しパン 牛乳	小麦粉 いちごジャム 砂糖 BP 牛乳
21日 (土)	やきそば わかめスープ 季節のフルーツ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン ソース キャノーラ油 わかめ コーン 青ねぎ コンソメ	お菓子 牛乳	— 牛乳
23日 (月)	ごはん なめこの味噌汁 鮭の塩こじ焼き 白菜と厚揚げの煮物	米 なめこ 豆腐 わかめ 青ねぎ だし 味噌 鮭 塩麹 白菜 人参 しいたけ 厚揚げ だし 醤油 みりん	おからマフィン 牛乳	小麦粉 おから 卵 バター 牛乳 砂糖 スキムミルク BP パンコエッセンス 牛乳
24日 (火)	みそラーメン じゃがいもそぼろ煮 季節のフルーツ	中華麺 豚肉 白菜 人参 もやし しいたけ たら 青ねぎ コンソメ 味噌 キャノーラ油 じゃがいも 豚ミンチ だし 醤油 みりん キャノーラ油	青菜とちりめんじゃこの おにぎり 牛乳	米 菜飯の素 ちりめんじゃこ 牛乳
25日 (水)	☆だんらんのひ☆			
	ごはん 中華スープ 鶏肉のから揚げ うす揚げときゅうりの酢和え	米 たけのこ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 コーン しょうが 青ねぎ 鶏ガラ 醤油 鶏肉 片栗粉 しょうが にんにく 醤油 みりん サラダ油 うす揚げ きゅうり 人参 わかめ しらす ごま 醤油 砂糖 塩 米酢	ポップコーン 野菜ジュース	とうもろこし(乾) 塩 キャノーラ油 野菜ジュース
26日 (木)	おべんとうび 		シュガーラスク 牛乳	食パン 砂糖 キャノーラ油 牛乳
27日 (金)	カレーライス コールスローサラダ (レモンドレッシング) ブルーヨーグルト	米 牛肉 鶏レバー じゃがいも 人参 玉ねぎ しょうが にんにく コンソメ カレー粉 ケチャップ 上新粉 砂糖 醤油 ソース 塩 こしょう キャノーラ油 キャベツ きゅうり 人参 パプリカ(黄) レモン果汁 米酢 塩 砂糖 キャノーラ油	セサミクッキー 牛乳	小麦粉 ごま 砂糖 スキムミルク バター キャノーラ油 牛乳
28日 (土)	豚ひき肉と小松菜のまぜごはん 元気豆乳シチュー 季節のフルーツ	米 豚ミンチ 小松菜 人参 しょうが だし 醤油 砂糖 みりん ごま油 鶏肉 大根 ごぼう しめじ 人参 玉ねぎ 青ネギ 豆乳 コンソメ 味噌	お菓子 牛乳	— 牛乳
30日 (月)	ごはん 納豆味噌汁 さばのしょうが焼き 青菜ともやしの炒め煮	米 納豆 大根 人参 青ねぎ だし 味噌 鯖 しょうが 醤油 砂糖 みりん うす揚げ 小松菜 もやし 人参 しいたけ ごま だし 醤油 みりん ごま油	チーズ蒸しパン 牛乳	小麦粉 チーズ スキムミルク 牛乳 砂糖 BP 牛乳
31日 (火)	肉うどん ブロッコリーのごま酢和え 季節のフルーツ	うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 しいたけ 青ねぎ 片栗粉 だし 醤油 砂糖 みりん キャノーラ油 ブロッコリー 人参 ごま ちくわ 醤油 米酢 砂糖	梅おかがおにぎり 牛乳	米 梅干し かつお節 牛乳

※だし→削りだし ※ヨーグルトはスキムミルクとヨーグルト菌を使用し手作りしています。

	1・2歳					3・4・5歳				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
目標値	470	17.0	13.0	220	1.9	590	20.0	16.0	270	2.1
実施値	512	19.2	15.5	229	1.6	644	24.1	19.6	285	2.0

★ 食材は都合により変わることがあります。

阿武山たつの子認定こども園 給食室

