

# 令和5年5月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児は補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

しか・くま・きりんぐみ

ひ に ち	よ う び	ち ゅ う し ょ く	ご ご の お や つ	は た ら く ち か ら や、 た い お ん に な る し ょ く ひ ん	ち や に く に な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょ う し を と の え る し ょ く ひ ん	量 目 録 表
1	げ つ	ぶたにくどん わかめコーンスープ ごぼうサラダ かんきつ	★ スイートトースト むぎちや	こめ さとう あぶら マヨネーズ	ぶたにく きなこ	キャベツ たまねぎ しいたけ わかめ だいこん にんじん クリームコーンかん	547 19.8 17.9
2	か	ごはん バナナ もやしととうふのみそしる さけのゆかりやき きりぼしだいこんのもの	★ じゃがいものおやき むぎちや	こめ オリーブゆ あぶら さとう	ぶたにく とうふ さけ さつまあげ	もやし しょうが きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ バナナ コーンかん	544 23.0 16.0
6	ど	やきにくどん ぐだくさんポトフ ゼリー	★ わかめおにぎり 野菜ジュース	こめ あぶら じゃがいも	ぶたにく ウインナー	たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが にんにく にんじん だいこん さやいんげん	568 17.3 7.3
8	げ つ	ちゅうかふうたきおこわ だいこんのみそしる さわらのてりやき かんきつ こまつなのしょうゆマヨあえ	プチパン 牛乳	こめ さとう さつまいも マヨネーズ	とりにく とうふ みそ さわら	にんじん たけのこ ほししいたけ ぜんまい だいこん ねぎ しょうが こまつな	541 25.3 18.5
9	か	ミートソーススパゲッティー のむヨーグルト フレンチサラダ バナナ	★ しおこんぶごはん そらまめぞえ むぎちや	スパゲッティー あぶら さとう こめ	ぶたひきにく のむヨーグルト チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ キャベツ きゅうり みかんかん バナナ	574 21.3 8.9
10	す い	ごはん かんきつ とうみょうのみそしる あじのなんばんづけ じゃがいものごまみそあえ	★ やきうどん ジョア	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも	みそ あじ ベーコン かつおけずりぶし	かぶ とうみょう たまねぎ ピーマン にんじん きゅうり かんきつ キャベツ	542 21.7 11.6
11	も く	ふりかけごはん ぐだくさんスープ とりスティック かぼちゃサラダ いちご	★ ココアケーキ むぎちや	こめ マヨネーズ こむぎこ さとう	とりスティック たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ コーンかん にんにくかぼちゃ いちご	552 18.4 20.6
12	き ん	ごはん しんごぼうとぶたにくのみそしる かつおのあまからだれ さんしょくやさいあえ パナナ	★ ジャムサンド ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら かたくりこ しょくパン	ぶたにく とうふ みそ かつお	ごぼう にんじん しょうが もやし きゅうり ひじき バナナ	535 27.1 9.8
13	ど	そぼろどん ぐだくさんポトフ かんきつ	★ ゆかりおにぎり やさしいジュース	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぶたひきにく ウインナー	しょうが いんげん たまねぎ にんじん だいこん かんきつ	575 16.0 12.3
15	げ つ	ごはん かんきつ チンゲンサイスープ とりのからあげふう きりぼしだいこんサラダ	★ チーズむしパン むぎちや	こめ かたくりこ あぶら マヨネーズ	とりにく ツナかん チーズ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん しめじ ねぎ しょうが きりぼしだいこん ひじき コーンかん	565 23.7 20.5
16	か	ごはん かぼちゃのみそしる さばのうめに ひじきのにつけ パナナ	★ マカロニケチャップ のむヨーグルト	こめ さとう あぶら マカロニ	とうふ みそ さば さつまあげ	かぼちゃ だいこん ひじき にんじん しいたけ パナナ たまねぎ コーンかん	550 23.3 9.9
17	す い	ごはん かぶの清汁 ぶたにくとピーマンのみそいため マッシュポテト かんきつ	★ バリバリしらすピザ むぎちや	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	ぶたにく みそ しらす チーズ	かぶ にんじん ねぎ しめじ ピーマン たまねぎ キャベツ しょうが かんきつ	551 23.8 16.6
18	も く	ごはん ぶたにくともやしのみそしる さけのしょうがやき ふきのあえもの パナナ	★ ホットケーキ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ バター	ぶたにく さけ たまご ぎゅうにゅう	もやし にんじん たまねぎ しょうが ふき はくさい バナナ	537 22.8 13.9
19	き ん	とりしおスープうどん カレーポテト ヨーグルト かんきつ	★ かいそうおにぎり むぎちや	うどん じゃがいも さとう こめ	とりにく ベーコン	キャベツ にんじん だいこん ねぎ たまねぎ かんきつ わかめ ひじき こんぶ	555 18.7 12.2

20	ど	とりどん ぐだくさんポトフ かんきつ	★ ふがし やさいジュース	こめ さとう あぶら じゃがいも	とりにく ウインナー	たまねぎ しいたけ キャベツ にんじん だいこん かんきつ	536 16.9 14.8
22	げつ	ごはん せんぎりやさいのすましじる かじきのみそマヨやき かぼちゃのにつけ バナナ	おかし ブルー のむヨーグルト	こめ マヨネーズ さとう	かじきまぐろ みそ のむヨーグルト	はくさい にんじん ねぎ しょうが かぼちゃ バナナ ブルー	544 17.5 6.7
23	か	ロールパン かんきつ だいこんのスープ ミートローフ スナップえんどうサラダ	★ さけゆかりごはん むぎちや	ロールパン パンこ かたくりこ ごまあぶら	ぶたひきにく さけフレーク	だいこん たまねぎ にんじん スナップえんどう キャベツ かんきつ	553 21.0 16.5
24	すい	ごはん ごもくみそしる とりのあまからに きんぴらごぼう バナナ	★ カルちゃんおやき ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ マヨネーズ	とうふ とりにく ほしえび たまご	ねぎ にんじん かぶ しめじ たまねぎ ごぼう バナナ キャベツ わかめ	589 30.8 15.6
25	もく	スパゲッティーナポリタン ぎゅうにゅう たけのこのおかかサラダ かんきつ	★ おからマドレーヌ むぎちや	スパゲッティ マヨネーズ こむぎこ バター	ベーコン ぎゅうにゅう おから たまご	たまねぎ ピーマン マッシュルーム たけのこ きゅうり にんじん かんきつ	546 18.3 19.5
26	きん	あじのかぼやきどん きぬさやのすましじる もやしのごまあえ バナナ	★ スイートパンプキン とうにゅう	こめ かたくりこ ごま バター	あじ とうふ なまクリーム とうにゅう	しょうが さやえんどう だいこん もやし きゅうり にんじん バナナ かぼちゃ	531 20.8 16.0
27	ど	わかめごはん こうやどうふのみそしる にくじゃが かんきつ	★ ごへいもち やさいジュース	こめ じゃがいも さとう くろざとう	こうやどうふ みそ ぶたにく	わかめ だいこん にんじん しいたけ たまねぎ かんきつ	550 16.1 6.2
29	げつ	ごはん かぶのスープ とりのみそやき アスパラのすのもの バナナ	★ ティラミスふう トースト ジョア	こめ さとう しょくパン	ベーコン とりにく みそ クリームチーズ	かぶ たまねぎ にんじん しょうが アスパラガス きゅうり バナナ	592 26.2 17.2
30	か	カレーライス わかめスープ はるさめサラダ かんきつ	★ マーブルケーキ むぎちや	こめ じゃがいも ごま こむぎこ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく わかめ だいこん ねぎ キャベツ かんきつ	562 16.6 19.0
31	すい	ごはん こまつなスープ さけのピザやき ひじきサラダ メロン	★ ふのラスク ぎゅうにゅう	こめ さとう マヨネーズ バター	さけ チーズ ツナかん ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ コーンかん ピーマン ひじき キャベツ きゅうり	541 23.0 21.3
今月の平均値			エネルギー 553kcal	たんぱく質 22.2g	脂質 15.4g		

## 食事だより

だんだんと暑い日が増えてきましたね。  
今年はず年に比べると気温が高いように感じます。  
たくさん遊ぶと汗もたくさんかくので、  
こまめに水分補給をしながら元気に過ごしましょう。

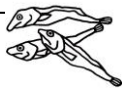


### \*季節の食材\*

アスパラガス かぶ キャベツ じゃが芋 空豆 竹の子  
新ごぼう さやえんどう いちご メロン  
鱈 かつお さわら しらす



## 5月のカルシウムメニュー



- 24日(水) 『カルちゃんお焼き』…干しえび、チーズ、牛乳  
を使用
- 31日(水) 『小松菜のスープ』…小松菜を使用  
『鮭のピザ焼き』…鮭、チーズを使用  
『ひじきサラダ』…ひじきを使用



カルシウムが豊富な食品

干しえび、チーズ、牛乳、小松菜、ひじき

カルシウムの利用率を高めるビタミンDが豊富な食品  
鮭

\*今月のレシピは『カルちゃんお焼き』です♪

## 三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿  
へといく、「ばっかり食べ」をしていませんか？  
苦手な物には手をつけないで残したり、好きなお  
かずだけでおなかいっぱいにならないよう、バラ  
ンスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒  
おかず⇒ご飯…)を心掛けましょう。

