

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。

○延長保育児に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】

うさぎ組

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主 材	料 料	量 (g)
1	月	豆乳 せんべい	豚肉丼 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 麦茶	米 豚肉 キャベツ 玉葱 しいたけ みりん 砂糖 醤油 油 わかめ 大根 人参 コーン缶 コンソメ ごぼう きゅうり マヨネーズ ごま かんきつ 食パン マーガリン きな粉	521 19.3 17.1	
2	火	牛乳 プルーン	ごはん パナナ もやしと豆腐の味噌汁 鮭のゆかり焼き 切干大根の煮物	★ じゃが芋のお焼き 麦茶	米 もやし 豚肉 豆腐 あご出汁 味噌 鮭 しょうが ゆかり オリーブ油 切干大根 人参 さつま揚げ 干しいたけ 油 砂糖 醤油 みりん ごま油 パナナ じゃが芋	517 21.3 16.5	
6	土	麦茶 クラッカー	焼肉丼 具だくさんポトフ ゼリー	★ わかめおにぎり 野菜ジュース	米 豚肉 玉葱 キャベツ ピーマン 油 焼肉のたれ ウインナー じゃが芋 人参 大根 さやいんげん コンソメ 塩 ゼリー わかめ 野菜ジュース	516 14.7 6.8	
8	月	麦茶 ヨーグルト	中華風炊きおこわ かんきつ 大根の味噌汁 鱈の照り焼き 小松菜の醤油マヨ和え	プチパン 牛乳	米 もち米 鶏肉 人参 竹の子 干しいたけ ぜんまい 醤油 砂糖 みりん 油 大根 さつま芋 葱 豆腐 あご出汁 味噌 さわら しょうが 小松菜 もやし ハム マヨネーズ	514 23.9 17.1	
9	火	麦茶 せんべい	ミートソーススパゲッティ のむヨーグルト フレンチサラダ バナナ	★ 塩昆布ごはん 空豆添え 麦茶	スパゲッティ 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン エリンギ トマトケチャップ 塩 こしょう のむヨーグルト キャベツ きゅうり みかん缶 チーズ 油 酢 砂糖 パナナ	492 17.2 6.3	
10	水	牛乳 バナナ	ごはん かんきつ 豆苗の味噌汁 鮭の南蛮漬け じゃが芋のごま味噌和え	★ 焼きうどん ジョア	米 かぶ 豆苗 玉葱 あご出汁 味噌 あじ 塩 こしょう 片栗粉 油 ピーマン 人参 砂糖 酢 醤油 じゃが芋 きゅうり ごま かんきつ うどん ベーコン キャベツ	519 21.0 12.5	
11	木	豆乳 チーズ	ふりかけごはん 具だくさんスープ 鶏スティック 南瓜サラダ いちご	★ ココアケーキ 麦茶	米 ふりかけ 人参 玉葱 キャベツ コーン缶 コンソメ 醤油 鶏スティック にんにく 南瓜 マヨネーズ いちご ココア 卵 ホットケーキミックス 卵 砂糖 バター	541 20.3 22.5	
12	金	麦茶 ふかしいも	ごはん 新ごぼうと豚肉の味噌汁 かつおの甘辛だれ 三色野菜和え パナナ	★ ジャムサンド 牛乳	米 豚肉 ごぼう 人参 豆腐 あご出汁 味噌 ごま油 かつお しょうが 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 もやし きゅうり ひじき ごま バナナ 食パン いちごジャム 牛乳	516 22.9 8.7	
13	土	麦茶 クラッカー	そばろ丼 具だくさんポトフ かんきつ	★ ゆかりおにぎり 野菜ジュース	米 豚ひき肉 しょうが 醤油 砂糖 油 さやいんげん ウインナー じゃが芋 玉葱 人参 大根 コンソメ 塩 かんきつ ゆかり 野菜ジュース	538 14.7 11.8	
15	月	のむヨーグルト プルーン	ごはん チンゲン菜スープ 鶏の唐揚げ風 切干大根サラダ かんきつ	★ チーズ蒸しパン 麦茶	米 チンゲン菜 人参 しめじ 葱 コンソメ 醤油 鶏肉 切干大根 ツナ缶 ひじき コーン缶 マヨネーズ かんきつ マヨネーズ ホットケーキミックス チーズ 牛乳	563 24.4 19.1	
16	火	牛乳 せんべい	ごはん 南瓜の味噌汁 さばの梅煮 ひじきの煮つけ パナナ	★ マカロニケチャップ のむヨーグルト	米 南瓜 大根 豆腐 あご出汁 味噌 さば 梅干し 醤油 砂糖 みりん ひじき 人参 さつま揚げ しいたけ 油 パナナ マカロニ ベーコン コーン缶 トマトケチャップ	553 23.0 11.8	
17	水	豆乳 バナナ	ごはん かぶの清汁 豚肉とピーマンの味噌炒め マッシュポテト かんきつ	★ パリパリしらすピザ 麦茶	米 かぶ 人参 葱 しめじ あご出汁 醤油 みりん 豚肉 ピーマン 玉葱 キャベツ しょうが 味噌 砂糖 油 片栗粉 じゃが芋 バター コンソメ 塩 こしょう かんきつ	529 22.6 16.9	
18	木	のむヨーグルト クラッカー	ごはん 豚肉ともやしの味噌汁 鮭の生姜焼き ふきの和え物 パナナ	★ ホットケーキ 牛乳	米 豚肉 もやし 人参 玉葱 あご出汁 味噌 鮭 しょうが 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 ふき 白菜 かつお削り節 パナナ バター ホットケーキミックス 卵 メープルシロップ	543 22.4 13.2	
19	金	牛乳 煮干し	鶏塩スープうどん カレーポテト ヨーグルト かんきつ	★ 海藻おにぎり 麦茶	うどん 鶏肉 キャベツ 人参 大根 葱 鶏がらだし 塩 醤油 じゃが芋 玉葱 ベーコン カレー粉 ヨーグルト かんきつ 米 わかめ ひじき 塩昆布	539 22.3 14.0	

20	土	麦茶 せんべい	鶏井 具だくさんポトフ かんきつ	★ 麩菓子 野菜ジュース	米 鶏肉 玉葱 しいたけ キャベツ 醤油 砂糖 油 ウインナー じゃが芋 人参 大根 コンソメ 塩 かんきつ 小町麩 黒砂糖 野菜ジュース	518 14.9 12.0	
22	月	牛乳 チーズ	ごはん 千切り野菜の清汁 かじきの味噌マヨ焼き 南瓜の煮つけ バナナ	おかし ブルー のむヨーグルト	米 白菜 人参 葱 塩 あご出汁 醤油 かじきまぐろ しょうが みりん 味噌 マヨネーズ 南瓜 砂糖 バナナ おかし ブルー のむヨーグルト	542 20.1 11.7	
23	火	麦茶 クラッカー	ロールパン かんきつ 大根のスープ ミートローフ スナップえんどうサラダ	★ 鮭ゆかりごはん 麦茶	ロールパン 大根 玉葱 人参 コンソメ 醤油 豚ひき肉 ミックスベジタブル パン粉 塩 こしょう 片栗粉 トマトケチャップ 中濃ソース スナップえんどう キャベツ	518 19.3 15.9	
24	水	麦茶 ふかしいも	ごはん 五目味噌汁 鶏の甘辛煮 きんぴらごぼう バナナ	★ カルちゃんお焼き 牛乳	米 豆腐 葱 人参 かぶ しめじ あご出汁 味噌 鶏肉 塩 こしょう 玉葱 醤油 砂糖 ごぼう ごま油 バナナ 小麦粉 卵 干しえび チーズ キャベツ わかめ 青のり マヨネーズ	559 25.9 13.3	
25	木	豆乳 せんべい	スパゲッティーナポリタン 牛乳 竹の子のおかかサラダ かんきつ	★ おからマドレーヌ 麦茶	スパゲッティー ベーコン 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマトケチャップ 塩 こしょう 牛乳 竹の子 きゅうり 人参 かつお削り節 マヨネーズ 醤油 かんきつ	551 19.2 20.0	
26	金	のむヨーグルト ブルー	鯨の蒲焼き井 絹さやの清汁 もやしのごま和え バナナ	★ スイートパンプキン 豆乳	米 あじ しょうが 醤油 片栗粉 油 砂糖 豆腐 さやえんどう 大根 あご出汁 塩 もやし きゅうり 人参 砂糖 酢 ごま バナナ 南瓜 生クリーム バター レーズン	520 20.3 13.7	
27	土	麦茶 クラッカー	わかめごはん 高野豆腐の味噌汁 肉じゃが かんきつ	★ 五平もち 野菜ジュース	米 わかめ 高野豆腐 大根 人参 しいたけ あご出汁 味噌 豚肉 じゃが芋 玉葱 砂糖 醤油 かんきつ 米 もち米 黒砂糖 みりん ごま 油 野菜ジュース	521 14.3 6.6	
29	月	豆乳 煮干し	ごはん かぶのスープ 鶏の味噌焼き アスパラの酢の物 バナナ	★ ティラミス風 トースト ジョア	米 かぶ ベーコン 玉葱 人参 コンソメ 塩 鶏肉 しょうが 味噌 醤油 砂糖 みりん バナナ アスパラガス きゅうり 酢 バナナ 食パン クリームチーズ ココア ジョア	543 27.6 17.2	
30	火	牛乳 せんべい	カレーライス わかめスープ 春雨サラダ かんきつ	★ マーブルケーキ 麦茶	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 わかめ 大根 葱 ごま コンソメ 醤油 春雨 キャベツ 酢 ごま油 かんきつ ホットケーキミックス 卵 バター	541 17.0 17.8	
31	水	のむヨーグルト ブルー	ごはん 小松菜スープ 鮭のピザ焼き ひじきサラダ メロン	★ 麩のラスク 牛乳	米 小松菜 人参 玉葱 コーン缶 コンソメ 醤油 鮭 塩 こしょう ピーマン チーズ トマトケチャップ ひじき 砂糖 キャベツ きゅうり ツナ缶 酢 マヨネーズ メロン	531 21.7 18.2	
今月の平均値					エネルギー 533kcal	たんぱく質 21.6g	脂質 15.2g

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。

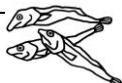


季節の食材

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
鯨 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。

