

5月給食献立表

上鳥羽保育園
2022年5月

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 16 30 月	ごはん すき焼き風煮 味噌汁	ごはん/じゃがいも/ 板こんにやく/三温糖 /コーンフレーク	★和牛肩ロース(脂肪 なし)/★焼き豆腐/ ★油揚げ/★米みそ (淡色辛みそ)/かつお 加工品(かつお節)/★ 牛乳	にんじん/玉葱/はく さい/ねぎ/こまつな	牛乳 コーンフレーク ☆	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.8 g
6 20 金	食パン カレー ひじきと枝豆のサラダ	★食パン(市販品)/ じゃがいも/★マヨ ネーズ(全卵型)	★鶏若鶏肉胸(皮なし) /干ひじき(アノル益 乾)/えんどう(ゆで) /★絹ごし豆腐/★た まご/★牛乳	玉葱/にんじん/グリ ンピース(冷凍)/とう もろこし(冷凍)/ブ ロッコリー	牛乳 プチセサミ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 2.2 g
7 21 土	わかめうどん パイン	★うどん(生)/三温 糖/★プレミックス粉 (ホットケーキ用)/サラダ油	★焼き抜きかまぼこ/ カットわかめ/★たま ご/★油揚げ/★牛乳	にんじん/青ねぎ/パ インアップル(缶詰)	牛乳 ドーナツ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 4.2 g
9 23 月	ごはん ピーマン春雨 味噌汁(キャベツ、油揚げ)	ごはん/普通はるさめ (乾)/ごま油/さとい も/上白糖	★牛ひき肉/★豚ひき 肉/★米みそ(淡色辛 みそ)/★牛乳/★た まご	玉葱/青ピーマン/に んじん/キャベツ/ぶ なしめじ	牛乳 プリン ☆	エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 0.9 g
10 24 火	ごはん 高野豆腐のえびあんかけ 味噌汁(ほうれん草、玉葱)	ごはん/サラダ油/三 温糖/かたくり粉	★凍り豆腐/★鶏若鶏 肉モモ(皮なし)/★米 みそ(淡色辛みそ)/★ 牛乳	干し椎茸/さやいんげ ん/にんじん/ほうれ んそう/だいこん	牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー 518 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.4 g
11 25 水	ごはん カレーのカリカリパン粉焼き 野菜のみそマヨネーズ和え スープ	ごはん/★パン粉(乾 燥)/オリーブ油/★ ごま(いり)/★マヨ ネーズ(卵黄型)/★ 食パン(市販品)/★ ソフトタイプマーガリ	まがれい/★バルメザ ンチーズ/★焼き竹輪 /★米みそ(淡色辛 みそ)/★ベーコン/★ 牛乳	パセリ/キャベツ/に ら/はくさい/にんじ ん	牛乳 じゃがマヨスティック ☆	エネルギー 539 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.2 g
12 26 木	豆ごはん ゆで豚のごまだれ 味噌汁	ごはん/ごま油/三温 糖/★ごま(いり)/ さつまいも/白玉粉/ ★薄力粉/サラダ油	★豚モモ(脂身付き)/ ★米みそ(淡色辛みそ) /★牛乳/★ソフト豆 腐/★ウィンナー	さやえんどう/★だい ずもやし/チンゲン ツァイ/えのきたけ/ まいたけ/にんじん/ とうもろこし	牛乳 ボンデケージョ ☆	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.6 g
13 27 金	フランスパン ミートボールのトマト煮 ハムサラダ	フランスパン/★小麦 (玄穀・国産、普通)/か たくり粉/★パン粉 (乾燥)/サラダ油	★豚ひき肉/★たまご /★ロースハム/★牛 乳	キャベツ/玉葱/にん じん/グリーンピース (冷凍)/トマト缶詰 (ホール)/きゅうり	牛乳 リッツクラッカー	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 1.6 g
14 28 土	肉うどん グレープフルーツ	★うどん(ゆで)	★和牛肩ロース(脂身 付き)/★油揚げ/★ 牛乳	にんじん/青ねぎ/グ レープフルーツ	牛乳 マリー	エネルギー 417 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 0.9 g
18 /水	ごはん 赤魚の西京味噌焼き 若竹煮 味噌汁	ごはん/三温糖/コー ンフレーク	★米みそ(淡色辛みそ) /わかめ(乾燥、水戻 し)/★油揚げ/★牛 乳	★たけのこ(ゆで)/に んじん/キャベツ/ぶ なしめじ	牛乳 セサミトースト ☆	エネルギー 553 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 2.2 g
19 /木	アスパラご飯 五目大豆 味噌汁	ごはん/板こんにやく /三温糖/上白糖	かつお加工品(かつお 節)/★豚ロース(脂身 付き)/★大豆(国産、 ゆで)/★焼き竹輪/ こんぶ/★絹ごし豆腐 /★米みそ(淡色辛み	アスパラガス/にんじ ん/れんこん/えのき たけ/温州蜜柑ストレ ート ジュース	オレンジゼリー ☆	エネルギー 385 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 6.1 g 食塩相当量 2.3 g

(★アレルギー除去対象食品)

(★手作りおやつ)