

5月給食献立表

上鳥羽保育園
2023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		
1 15 29 月	ごはん 筑前煮 味噌汁	ごはん／さといも(冷凍)／こんにやく(精粉)／三温糖／★薄力粉／さつまいも／上白糖	★鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★焼き竹輪／★油揚げ／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★たまご	ごぼう／にんじん／さやいんげん／キャベツ／玉葱／青ねぎ	牛乳 さつまいも蒸しパン ☆	1食分 - 578 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.4 g
2 16 30 火	ごはん 野菜のチャブチェ 味噌汁	ごはん／緑豆はるさめ／三温糖／ごま油／★白ごま(いり)／★焼きふ(観世ふ)	★豚モモ(赤肉)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／しらす干し(半乾燥品)	にんじん／玉葱／青ピーマン／しょうが／なめこ／はくさい／梅(調味漬)	牛乳 わかめとじゃこのおにぎり☆	1食分 - 540 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.7 g
17 31 水	ごはん 鰯の塩焼き ほうれん草の白和え すまし汁	ごはん／さつまいも／★ごま(いり)／上白糖	まがれい／★木綿豆腐／★米みそ(甘みそ)／★カットわかめ／★牛乳	ほうれん草／にんじん／玉葱／えだまめ(ゆで)	牛乳 枝豆 ☆	1食分 - 490 kcal たんぱく質 33.4 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.6 g
18 ／ 木	豆ごはん じゃが芋と切干大根の煮物 味噌汁	ごはん／じゃがいも／三温糖／★パイ皮／グラニュー糖	★鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★かに風味かまぼこ／★牛乳	さやえんどう／にんじん／切干しいい／こまつな／玉葱／ぶなしめじ	牛乳 シュガーパイ ☆	1食分 - 543 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.8 g
19 ／ 金	ロールパン オムレツ かにかまサラダ スープ	★ロールパン／じゃがいも／三温糖／★マヨネーズ(全卵型)	★豚ひき肉／★たまご／★かに風味かまぼこ／★牛乳	にんじん／青ピーマン／玉葱／ぶなしめじ／きゅうり／キャベツ／りょくとうもやし／はくさい／とうもろこし	牛乳 プチえびせんべい	1食分 - 585 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 25.7 g 食塩相当量 2.0 g
6 20 土	けんちんうどん パイン	★うどん(ゆで)／さといも	★豚モモ(赤肉)／★焼き竹輪／★牛乳	にんじん／だいこん／ごぼう／ねぎ／パインアップル(缶詰)	牛乳 ぱりんこ	1食分 - 520 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.9 g
8 22 月	ごはん 鶏団子鍋 野菜の味噌マヨ和え	ごはん／かたくり粉／さつまいも／板こんにやく／★ごま(いり)／★マヨネーズ(卵黄型)／★マカロニ／上白糖	★鶏若鶏肉ひき肉／★たまご／★木綿豆腐／★焼き竹輪／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★きな粉(大豆)	にんじん／ほんしめじ／はくさい／玉葱／ねぎ／キャベツ／にら	牛乳 きなこマカロニ ☆	1食分 - 530 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.7 g
9 23 火	ごはん 鶏肉のカレー炒め 味噌汁	ごはん／さつまいも／★プレミックス粉(ホットケーキ用)／サラダ油	★鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★たまご	玉葱／キャベツ／にんじん／★だいごもやし／ぶなしめじ／青ピーマン／青ねぎ	牛乳 ドーナツ	1食分 - 531 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.8 g
24 ／ 水	ごはん 赤魚の煮付け きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁	ごはん／三温糖／上白糖／★食パン(市販品)	カットわかめ／しらす干し(半乾燥品)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★プロセスチーズ	しょうが／きゅうり／にんじん／だいこん／玉葱	10日 24日 牛乳 チーズトースト ☆	1食分 - 476 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 2.0 g
11 25 木	ひじきごはん 五目大豆 すまし汁	ごはん／板こんにやく／三温糖／じゃがいも／かたくり粉	★油揚げ／しらす干し(半乾燥品)／干ひじき(アソビ缶、乾)／★豚モモ(赤肉)／★大豆(国産、ゆで)／★焼き竹輪／こんにぶ／★たまご	にんじん／れんこん／ほうれん草／玉葱／えのきたけ	牛乳 いももち ☆	1食分 - 476 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.7 g
12 26 金	黒糖パン キャベツとツナの スパゲッティ かぼちゃサラダ ワンタンスープ	黒砂糖／★ロールパン／★スパゲッティ／★有塩バター／じゃがいも／★マヨネーズ(全卵型)／★ぎょうざの皮	まぐろ缶詰(油漬フル缶)／★牛乳	キャベツ／にんじん／玉葱／日本かぼちゃ／きゅうり／チンゲンツアイ／はくさい／★パレンシアオレンジ	牛乳 オレンジ ☆	1食分 - 565 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.9 g
13 27 土	ニラ玉うどん オレンジ	★うどん(ゆで)／上白糖／★薄力粉／★無塩バター	★鶏若鶏肉胸(皮付き)／★焼き抜きかまぼこ／★たまご／★牛乳	にんじん／にら／★パレンシアオレンジ	牛乳 マフィン	1食分 - 506 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.6 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)