令和５年5月　献立表（完了食）

社会福祉法人　都島友の会
幼保連携型認定こども園　桜宮児童

日 曜日	間食 10時	献立名　(昼食)	おやつ（3時）	延長（6時）	黄　色 熱や力になる エネルギー源	赤　色 血や肉になる たんぱく質源	緑　色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	栄養価 エネルギー kCal	タンパク質 g	脂質 g	食塩相当量 g	鉄 mg
1 月	牛乳 ソフト せんべい	ご飯 鶏肉のおろし焼き お浸し　すまし汁	牛乳 かしわもち風 あんこサンド	バナナ	米　ごま 小麦粉 白玉粉	鶏肉　湯葉　豆乳 豆腐　牛乳 わかめ　小豆	大根　カイワレ大根　レモン キャベツ　小松菜 みつば	461	21	15.8	276	1.7
2 火	牛乳 ハイハイン 野菜	ビビンバ風ご飯 中華スープ オーブンポテト　オレンジ	牛乳 豆乳きなこ 蒸しパン	ぱりんこ きなこもち	米 じゃが芋 小麦粉	牛肉 わかめ　豆乳 牛乳　きな粉	ほうれん草　もやし　人参 えのき茸　豆苗 オレンジ	515	16.6	16.5	249	2.3
3 水		憲法記念日										
4 木		みどりの日										
5 金		こどもの日										
6 土	お茶 ラムネ	和風スパゲティ スープ オーブンポテト	お茶 ほたほた焼き いしやきいも		スパゲティ じゃが芋	しらす	キャベツ　しめじ茸　ほうれん草 にんにく　人参　大根　パセリ					
8 月	牛乳 ソフト せんべい	鮭のちらし寿司 厚揚げのそぼろあんかけ みそ汁	牛乳 キャロット スコーン	バナナ	米　ごま 小麦粉　バター	鮭　卵 厚揚げ　豚肉 牛乳	胡瓜　人参 チンゲン菜 なめこ　葉ねぎ	476	19.6	16.9	324	2
9 火	牛乳 ハイハイン 野菜	ご飯　みそ汁 鶏肉のオーブン焼き 塩昆布和え　パイナップル	牛乳 大学芋	星たべよ アスパラビス	米　ごま さつま芋	鶏肉　塩昆布 厚揚げ 牛乳	人参　玉葱　えのき茸　パセリ キャベツ　小松菜 なす　葉ねぎ　パイナップル	497	18.1	17.6	286	2.2
10 水	牛乳 ラムネ	豆ご飯　みそ汁 鰆の蒲焼き 切り干し大根炒め煮	牛乳 手作りイチゴ ジャムサンド	ちんすこう	米 パン	鰆　油揚げ 牛乳	千切り大根　人参 南瓜　小松菜　えんどう豆 いちご　レモン	491	19.5	14	249	1.7
11 木	牛乳 ソフト せんべい	スパゲティーナポリタン カリカリスティック野菜 バナナ	お茶 鶏ごぼうおにぎり	ルヴァン 揚げもち	スパゲティ 米	ウインナー 鶏肉	玉葱　マッシュルーム　ピーマン コーン　胡瓜　大根 バナナ　ごぼう　人参	467	14	12.5	118	1.3
12 金	牛乳 ハイハイン 野菜	ご飯　柳川風煮 胡瓜としらすの酢の物 みそ汁	牛乳　星たべよ フルーツ寒天	ぼたぼた焼き ラムネ	米	豆腐　牛肉 しらす　卵　寒天 牛乳　わかめ	ごぼう　玉葱　人参 胡瓜　キャベツ　しめじ茸　葉ねぎ ミカン　モモ　リンゴジュース	429	18.7	12.9	297	2.1
13 土	お茶 ラムネ	鶏そぼろ丼ぶり みそ汁 オレンジ	お茶 ぱりんこ アスパラビス		米 里芋	鶏肉	人参　ほうれん草　生姜 キャベツ オレンジ					
15 月	牛乳 ソフト せんべい	ご飯　みそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ 白菜のおかか和え	牛乳　バナナ じゃこ大豆	ルヴァン 揚げもち	米　パン粉	豆腐　鶏肉　じゃこ ひじき　かつお節 油揚げ　牛乳　大豆	椎茸　玉葱　人参 白菜　小松菜 大根　葉ねぎ　バナナ	440	21.2	15.5	350	3.3
16 火	牛乳 ハイハイン 野菜	パン　コンソメスープ 鶏唐揚げの葱ソースかけ スパゲティーサラダ　ミニゼリー	牛乳 キャラメル ポップコーン	ぱりんこ きなこもち	パン　バター スパゲティ ポップコーン	鶏肉　ツナ 牛乳	生姜　白ねぎ　玉葱 キャベツ　人参　胡瓜　オクラ	495	19.7	24	210	0.9
17 水	牛乳 ラムネ	アマランサスご飯　鯖の塩焼き アスパラとキャベツの炒め物 みそ汁　メロン	牛乳 新じゃがフライ	さつま芋 蒸しパン	米　アマランサス じゃが芋	鯖　豆腐 豚肉 牛乳	アスパラガス　コーン　玉葱 キャベツ　小松菜 メロン	427	19.4	15.8	232	1.9
18 木	牛乳 ソフト せんべい	味噌うどん えんどう卵とじ オレンジ	お茶 こまツナおにぎり	星たべよ アスパラビス	うどん玉 米	豚肉　かまぼこ 厚揚げ　鶏肉 卵　ツナ	人参　玉葱　チンゲン菜　大根 えんどう豆 オレンジ　小松菜	437	18.1	12	189	2
19 金	牛乳 ハイハイン 野菜	ご飯　豆乳コーンスープ バーベキュー風チキン 添え野菜　トマトサラダ	牛乳 フルーツ ヨーグルト	ホットケーキ	米　ごま	鶏肉　わかめ ヨーグルト 豆乳　牛乳	玉葱　かぼちゃ　トマト　胡瓜 コーン　パセリ バナナ　パイン　ミカン　モモ	489	20.7	17.5	292	1.6
20 土	お茶 ラムネ	焼きそば スープ オーブンポテト	お茶 星たべよ ルヴァン		中華麺 じゃが芋	豚肉	人参　玉葱　キャベツ チンゲン菜　大根					
22 月	牛乳 ソフト せんべい	麦ご飯　すまし汁 鶏肉の味噌焼き 五目煮	牛乳 杏仁豆腐	ふかし芋	米　押麦	鶏肉　大豆 竹輪　豆腐 寒天　牛乳	葉ねぎ　人参　れんこん　大根 小松菜 メロン　バナナ　ミカン　モモ	484	21.8	17.7	249	1.6
23 火	牛乳 ハイハイン 野菜	カレーライス 野菜サラダ バナナ	牛乳 黒糖わらびもち	ぼたぼた焼き ラムネ	米 じゃが芋 わらび餅粉	牛肉 きな粉 牛乳	玉葱　人参 キャベツ　胡瓜　ブロッコリー コーン　バナナ	509	14.3	14.6	234	2.6
24 水	牛乳 ラムネ	豆ごはん 鰆の野菜あんかけ コロコロサラダ　みそ汁	牛乳 ホットドッグ	スノーボール	米 じゃが芋 パン	鰆　ツナ 油揚げ　ひじき 牛乳	玉葱　人参　もやし　チンゲン菜 胡瓜　キャベツ　コーン なす　葉ねぎ　えんどう豆	483	20.1	18.6	239	1.7
25 木	牛乳 ソフト せんべい	魚のピラフ トマトサラダ コンソメスープ	牛乳 かぼちゃケーキ	ぱりんこ きなこもち	米　バター 小麦粉	鱈　わかめ 卵　牛乳	玉葱　人参　ピーマン トマト　胡瓜 えのき茸　ほうれん草　南瓜	465	18.1	15.7	242	1.4
26 金	牛乳 ハイハイン 野菜	ご飯　みそ汁　パイナップル 豚肉の生姜炒め ゴママヨネーズ和え	牛乳 スイートポテト	星たべよ アスパラビス	米　ごま さつま芋 バター	豚肉 厚揚げ　わかめ 牛乳	生姜　玉葱　エリンギ　葉ねぎ 小松菜　キャベツ　人参 かいわれ大根　パイナップル	491	19.3	17.3	295	2.3
27 土	お茶 ラムネ	豚肉丼ぶり みそ汁 オレンジ	お茶 ほたほた焼き いしやきいも		米 じゃが芋	豚肉	玉葱　もやし　葉ねぎ キャベツ オレンジ					
29 月	牛乳 ソフト せんべい	アマランサスご飯　みそ汁 鮭の塩焼き 牛肉のきんぴら　パイナップル	牛乳 芋もち	メロンパン	米　アマランサス こんにゃく　ごま じゃが芋	鮭　牛肉 豆腐　牛乳	ごぼう　人参　ピーマン 小松菜 パイナップル	425	18.3	14.3	241	1.6
30 火	牛乳 ハイハイン 野菜	ご飯　バナナ 肉団子の甘酢炒め 春雨スープ	牛乳　じゃこ クッキー	ルヴァン 揚げもち	米　小麦粉 春雨 バター	豚肉　鶏肉 鶏肝臓　じゃこ 牛乳　卵	玉葱　生姜　ピーマン　たけのこ 人参　小松菜 バナナ	498	17.7	18.5	255	2.1
31 水	牛乳 ラムネ	煮込みうどん さつま芋の天ぷら キャベツのごま和え	お茶 ひじきおにぎり	ココア蒸しパン	うどん　ごま さつま芋 小麦粉　米	鶏肉　厚揚げ ひじき	人参　玉葱　小松菜 キャベツ　しめじ茸	460	13.4	12	203	2.3

今月の献立にも
『新じゃが・エンドウ豆・アスパラガス・キャベツ』など
春を感じさせる食材をたくさんとり入れています。
旬の食材は、新鮮で栄養価も高く、おいしく食べることができるので
味わってみてください。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

メディッシュフードサービス
管理栄養士　作成