

<平均栄養量>

# 2023年 5月の献立

3歳以上児 熱量:599kcal 蛋白質:24.7g 脂質:18.1g

3歳未満児 熱量:466kcal 蛋白質:19.2g 脂質:13.0g

羽村たつの子保育園

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 15	ごはん	味噌汁	かつおのごま味噌和え	ひじき煮	グリーンピースとチーズのおにぎり	29日ココアケーキ
	五分米	かぼちゃ、キャベツ あさつき 味噌、だし	鰹、酒、正、片、味噌、砂、白すりごま、揚げ油	ひじき、人参、しめじ、油揚げ 小松菜、塩、正、砂、油	五分米、グリーンピース チーズ、塩	小麦粉、バター、牛乳、BP 砂糖、ココア、スキムミルク
	29		29日かつおの竜田揚げ			
火 16	雑穀ごはん	味噌汁	ほっけの塩焼き	炒りおかが和え	おさつスティック	30日おさつグラタン
	五分米 黒米、赤米 もちきび、押し麦	鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ 大根、人参、アスパラ 味噌、だし	ほっけ、塩	キャベツ、小松菜、人参 かつお節、正、油	さつま芋、塩 揚げ油	さつま芋、玉ねぎ、コーン、塩 小麦粉、バター、牛乳、チーズ
	30		30日鯖の塩焼き			
水 17	ごはん	味噌汁	鶏と新じゃがの煮物	わかめ和え	ふき味噌おにぎり	
	五分米	もずく、豆腐 あさつき 味噌、だし	鶏肉、新じゃが、玉ねぎ 人参、グリーンピース 酒、正、塩、油	わかめ、レタス、胡瓜、人参 白いりごま、正、ごま油	五分米、ふき 味噌、砂、酒、油	
	31			うどの金平・人参S	大根S	
木 18	ごはん	若竹汁	鯖の新茶揚げ	梅しらす和え	かんづき	
	五分米	たけのこ、わかめ 三つ葉、塩、正、だし	鯖、お茶の葉、塩 酒、小麦粉、揚げ油	小松菜、キャベツ、人参 梅干し、しらす、正	小麦粉、黒糖、牛乳 BP、油、酢、黒いりごま	
	19			蒸し南瓜・ごぼうS	人参S	
金 19	ごはん	味噌汁	豚肉のすき煮	もやしとささみの甘酢あえ	焼き鯖の香味おにぎり	
	五分米	かぶ、玉ねぎ 絹さや 味噌、だし	豚肉、豆腐、人参、椎茸 玉ねぎ、小松菜 塩、正、砂	もやし、鶏ささみ、人参 きゅうり、酢、砂、塩、正	五分米、鯖、生姜 大葉、ごま油、正	
	6			ふきの青煮・大根S	ごぼうS	
土 20	豚丼	味噌汁	和え物	わかめおにぎり		
	五分米、豚肉、玉葱、あさつき しめじ、人参、刻み海苔、塩、正、油	大根、人参 油揚げ、ねぎ 味噌、だし	小松菜、人参 かつお節、正	五分米、白ごま わかめ、塩		
	8			ローストポテト・大根S	人参S	
月 22	ごはん	味噌汁	鶏肉のおろしかけ	切干大根の煮物	蒸し新じゃが	
	五分米	生揚げ、大根 あおさ、長ねぎ 味噌、だし	鶏肉、大根、大葉 酒、正、塩	切干大根、人参、干し椎茸 小松菜、砂、正、塩、油	じゃが芋、塩	
	23			さつま芋煮・人参S	小魚	
火 23	納豆ごはん	豚汁	カジキの照り焼き	磯辺和え	9日鯉のから揚げ	23日たけのこおにぎり
	五分米 納豆、かつお節、正	豚肉、大根、人参 こんにゃく、里芋、ごぼう 長ねぎ、味噌、だし	カジキマグロ、玉ねぎ 正、塩、砂、油	チンゲン菜、人参、しめじ 海苔、正	鯉、生姜、にんにく 酒、正、塩、揚げ油	五分米、たけのこ 青のり、塩、正
	10			煮豆・スナップえんどう	大根S	人参S
水 24	炊き込みごはん	味噌汁	豚肉のかりん揚げ	春キャベツの土佐酢和え	10日*子どもの日の食拍餅	24日生糰おにぎり
	五分米、鶏肉 アスパラ、玉ねぎ コーン、正、塩、だし	もやし、にら 人参 味噌、だし	豚肉、生姜、白いりごま 片、酒、正、塩、砂、揚げ油	キャベツ、胡瓜、人参、しらす かつお節、だし、砂、正、みりん	上新粉、小豆 砂、塩、柏の葉	五分米、生姜、豚ひき肉 小松菜、塩、正、油
	25			ごぼう煮・大根S	いちご	いちご
木 25	ごはん	呉汁	鮭の塩だれ焼き	なめ茸和え	汁ピーン	
	五分米	大豆、大根、しめじ 人参、あさつき 塩、正、だし	鮭、長ねぎ、生姜、にんにく 酒、塩、ごま油	小松菜、人参、えのき 正、砂、酢	米麺、鶏肉、ニラ 長ねぎ、塩、正	
	12			かぶの田楽味噌・人参S	そらまめ	
金 26	ごはん	味噌汁	鱈の蒲焼き	ブロッコリーのおかか和え	チーズヨーグルトパン	
	五分米	なめこ、人参 大根、小松菜、長ねぎ 味噌、だし	鱈、酒、砂、正、片、揚げ油	ブロッコリー、人参、玉ねぎ かつお節、正	強力粉、砂、塩 BP、油、チーズ、ヨーグルト	
	13			里芋煮・セロリS	小魚	
土 27	鶏南うどん		和え物	ごま塩おにぎり		
	乾麺、鶏肉、人参、大根、油揚げ 長ねぎ、しめじ、塩、正、だし		小松菜、人参 かつお節、正	白米、黒ごま、塩		
			ローストポテト・人参S	大根S		

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

裏には朝おやつの献立も載せています。  
レシピや給食の説明など書いてあるので  
ご覧ください。



和食を大切  
にした給食  
です。