



5月献立表



令和6年

ミルキーホーム

日曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水	ミニアスバラガス牛乳 ご飯 コンソメスープ たらものムニエル ブロッコリーソテー パナナ 麦茶	味噌じゃが牛乳	たら ウィナー 味噌牛乳	米 薄力粉 油 無塩バター じゃが芋 砂糖 ビスケット	玉ねぎ ほうれん草 パセリ ブロッコリー 人参 もやし パナナ	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ 麦茶 みりん こいちしようゆ
2	木	【立夏・こどもの日】ご飯 すまし汁 こいのほりつくね キャベツのなめたけ和え カップゼリー(ストロベリー) 麦茶	セサミトースト	かつおだしパック 鶏肉 木綿豆腐 味噌 えび 牛乳	米 小切粒 油 パン粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ いちごゼリー 食パン 無塩バター こま 小魚せんべい	切干大根 千層菜 玉ねぎ アスパラガス キャベツ 人参 きゅうり なめ茸	水 こいちしようゆ 塩 料理酒 麦茶
7	火	ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 玄米入りご飯 ツナカレー ささみ入り人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	カルピスカンウエハース牛乳	ツナ 鶏肉 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 カルピス ウエハース ほうれん草と小松菜せんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン オレンジ 寒天 白桃缶 バイン缶	水 カレールウ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶
8	水	いわしせんべい 牛乳 ご飯 味噌汁 鶏肉のママーレード焼き 大根とさつま揚げの煮物 チーズ 麦茶	焼き春巻きスティック牛乳	味噌 鶏肉 さつま揚げ チーズ 牛乳	米 ママーレード さつま芋 砂糖 春巻きの皮 薄力粉 油 いわしせんべい	植物だし 玉ねぎ わかめ 大根 人参 グリンピース	水 こいちしようゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶
9	木	しらす&わかめせんべい 牛乳 焼きそば 中華スープ 中華和え グレープフルーツ 麦茶	塩昆布おにぎり 小魚 麦茶	豚肉 えび かつお節 木綿豆腐 煮干し 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 米 しらす&わかめせんべい	キャベツ 人参 ビーマン 青のり 干しいたけ なら もやし ほうれん草 グレープフルーツ 塩昆布	水 料理酒 万能つゆ みりん チキンスープの素 こいちしようゆ 水 穀物酢 麦茶
10	金	ミニアスバラガス牛乳 ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 白菜の和風マヨ和え パイナップル 麦茶	ヨーグルトスコーン牛乳	味噌 油揚げ 赤魚 ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター ホットケーキミックス ビスケット	植物だし 小松菜 しょうが 白菜 人参 さやいんげん パイナップル レーズン	水 料理酒 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶
11	土	クラッカー牛乳 鶏肉の和風あんかけ丼 味噌汁 わかめの酢の物 パナナ 麦茶	チーズ ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 ほうれん草と小松菜せんべい クラッカー	玉ねぎ 干しいたけ コーン 植物だし 切干大根 千層菜 きゅうり 人参 わかめ パナナ	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 穀物酢 塩 麦茶
13	月	ごませんべい牛乳 ご飯 味噌汁 肉野菜炒め かぼちゃのり塩バター オレンジ 麦茶	コーンフレーククッキー牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 牛乳	米 油 無塩バター 薄力粉 砂糖 コーンフレーク ごませんべい	植物だし ほうれん草 玉ねぎ キャベツ なら 南瓜 青のり オレンジ	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
14	火	せんべい牛乳 ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 小松菜と油揚げの煮浸し チーズ 麦茶	オレンジゼリー ウエハース牛乳	味噌 さば 油揚げ チーズ 牛乳	米 さつま芋 小切粒 砂糖 ウエハース せんべい	植物だし 長ねぎ 小松菜 人参 オレンジジュース アガー	水 料理酒 塩 こいちしようゆ みりん 麦茶
15	水	ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ご飯 味噌汁 レバー入りカレーがんとどき おおか和え カップヨーグルト 麦茶	マカロニきな粉牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 レバー かつお節 ヨーグルト きな粉 牛乳	米 片栗粉 油 マカロニ 砂糖 ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 白菜 万能ねぎ 人参 ひじき 大根 きゅうり コーン	水 塩 こいちしようゆ みりん カレー粉 麦茶
16	木	クラッカー牛乳 丸パン コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き フレンチサラダ パナナ 麦茶	ごましらすご飯 麦茶	鶏肉 チーズ しらす 牛乳	丸パン 油 砂糖 米 ごま油 ごま クラッカー	人参 えのき茸 千層菜 パセリ キャベツ ブロッコリー パナナ	チキンスープの素 塩 水 料理酒 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
17	金	いわしせんべい牛乳 ご飯 すまし汁 豚肉の五目煮 じゃが芋の味噌和え オレンジ 麦茶	バナナのオープンサンド牛乳	かつおだしパック 豚肉 高野豆腐 味噌 クリーム 牛乳	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖 食パン いわしせんべい	大根 わかめ 白菜 人参 しらたき グリンピース さやいんげん オレンジ パナナ	水 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
18	土	しらす&わかめせんべい牛乳 マーボー厚揚げ丼 オニオンスープ 切干大根サラダ グレープフルーツ 麦茶	カップゼリー(青りんご) 小魚せんべい牛乳	厚揚げ 豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 青りんごゼリー 小魚せんべい しらす&わかめせんべい	長ねぎ しょうが こんにゃく 玉ねぎ 小松菜 切干大根 人参 きゅうり グレープフルーツ	水 こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶
20	月	せんべい牛乳 【小満】ご飯 味噌汁 かれいの香味焼き アスパラガスのごま和え パイナップル 麦茶	ココアちんすこう ジョア	味噌 かわいい ジョア 牛乳	米 小切粒 ごま油 ごま 砂糖 薄力粉 油 せんべい	植物だし 白菜 ほうれん草 しょうが アスパラガス 人参 パイナップル	水 塩 料理酒 こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
21	火	ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 玄米入りご飯 ツナカレー ささみ入り人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	カルピスカンウエハース牛乳	ツナ 鶏肉 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 カルピス ウエハース ほうれん草と小松菜せんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン オレンジ 寒天 白桃缶 バイン缶	水 カレールウ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶
22	水	いわしせんべい牛乳 ご飯 味噌汁 鶏肉のママーレード焼き 大根とさつま揚げの煮物 チーズ 麦茶	焼き春巻きスティック牛乳	味噌 鶏肉 さつま揚げ チーズ 牛乳	米 ママーレード さつま芋 砂糖 春巻きの皮 薄力粉 油 いわしせんべい	植物だし 玉ねぎ わかめ 大根 人参 グリンピース	水 こいちしようゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶
23	木	しらす&わかめせんべい牛乳 焼きそば 中華スープ 中華和え グレープフルーツ 麦茶	塩昆布おにぎり 小魚 麦茶	豚肉 えび かつお節 木綿豆腐 煮干し 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 米 しらす&わかめせんべい	キャベツ 人参 ビーマン 青のり 干しいたけ なら もやし ほうれん草 グレープフルーツ 塩昆布	水 料理酒 万能つゆ みりん チキンスープの素 こいちしようゆ 水 穀物酢 麦茶
24	金	ミニアスバラガス牛乳 ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 白菜の和風マヨ和え パイナップル 麦茶	ヨーグルトスコーン牛乳	味噌 油揚げ 赤魚 ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター ホットケーキミックス ビスケット	植物だし 小松菜 しょうが 白菜 人参 さやいんげん パイナップル レーズン	水 料理酒 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶
25	土	クラッカー牛乳 鶏肉の和風あんかけ丼 味噌汁 わかめの酢の物 パナナ 麦茶	チーズ ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 ほうれん草と小松菜せんべい クラッカー	玉ねぎ 干しいたけ コーン 植物だし 切干大根 千層菜 きゅうり 人参 わかめ パナナ	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 穀物酢 塩 麦茶
27	月	ごませんべい牛乳 ご飯 味噌汁 肉野菜炒め かぼちゃのり塩バター オレンジ 麦茶	コーンフレーククッキー牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 牛乳	米 油 無塩バター 薄力粉 砂糖 コーンフレーク ごませんべい	植物だし ほうれん草 玉ねぎ キャベツ なら 南瓜 青のり オレンジ	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
28	火	せんべい牛乳 ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 小松菜と油揚げの煮浸し チーズ 麦茶	オレンジゼリー ウエハース牛乳	味噌 さば 油揚げ チーズ 牛乳	米 さつま芋 小切粒 砂糖 ウエハース せんべい	植物だし 長ねぎ 小松菜 人参 オレンジジュース アガー	水 料理酒 塩 こいちしようゆ みりん 麦茶
29	水	ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ご飯 味噌汁 レバー入りカレーがんとどき おおか和え カップヨーグルト 麦茶	マカロニきな粉牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 レバー かつお節 ヨーグルト きな粉 牛乳	米 片栗粉 油 マカロニ 砂糖 ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 白菜 万能ねぎ 人参 ひじき 大根 きゅうり コーン	水 塩 こいちしようゆ みりん カレー粉 麦茶
30	木	クラッカー牛乳 丸パン コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き フレンチサラダ パナナ 麦茶	ごましらすご飯 麦茶	鶏肉 チーズ しらす 牛乳	丸パン 油 砂糖 米 ごま油 ごま クラッカー	人参 えのき茸 千層菜 パセリ キャベツ ブロッコリー パナナ	チキンスープの素 塩 水 料理酒 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
31	金	いわしせんべい牛乳 ご飯 すまし汁 豚肉の五目煮 じゃが芋の味噌和え オレンジ 麦茶	ピーチケーキ牛乳	かつおだしパック 豚肉 高野豆腐 味噌 牛乳 クリーム	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖 無塩バター 薄力粉 いわしせんべい	大根 わかめ 白菜 人参 しらたき グリンピース さやいんげん オレンジ 黄桃缶	水 こいちしようゆ 塩 万能つゆ 料理酒 みりん 麦茶 ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	566	21.2	19.2	270	1.6
幼児 目標量	545	21.3	17.5	272	1.6
乳児	462	17.4	14.9	225	1.5
乳児 目標量	479	18.6	15.8	290	1.4

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。