



# 5月給食献立予定表

令和4年度わかば・わかばみや保育園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
2	月	魚の酢豚 たたききゅうり 中華風コーンスープ	せんべい <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、マグロ	米、とうもろこし、片栗粉 油、ごま油	たまねぎ、きゅうり、にんじん パイン缶、たけのこ、グリーンピース 干しいたけ、パセリ、しょうが	351	
							440	
6	金	鶏肉のさっぱり焼き 切り干し大根の炒り煮 じゃがいもの味噌汁	源氏パイ <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、鶏肉 味噌、油揚げ	米、じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、切り干し大根 いんげん、葉ねぎ、干しいたけ にんにく、しょうが	333	
							409	
9	月	カレー ハムとらっきょうのサラダ ヨーグルト	レモンケーキ <small>(ポーロ)</small>	牛乳、豚肉、ハム 鶏卵、ヨーグルト、豆乳 バター	米、じゃがいも ホットケーキ粉 はちみつ、油	たまねぎ、きゅうり、にんじん らっきょう、りんご、レモン果汁 グリーンピース	580	みやの年長
							726	さくらろうくんの リクエストメニュー
10	火	ちまき、ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え おさかなぶかぶかすまし汁 ゼリー	たいやき(未満児) 柏餅(以上児) <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、豚肉 白はんぺん、かつお節 こしあん	米、もち米、上新粉 白玉粉、焼ふ	ブロッコリー、えのきたけ たけのこ、葉ねぎ しょうが、干しいたけ	360	このほり集会メニュー スープの中のお魚 見つけられるかな？
							537	
11	水	肉味噌うどん しゅうまい バナナ	いなりずし <small>(おにぎり)</small>	牛乳、豚肉、油揚げ ハム、しらす干し しゅうまい	米、うどん ごま、ごま油、油	バナナ、もやし、きゅうり にんじん、干しいたけ、昆布 にんにく、あおのり	409	みんな大好きな 肉味噌うどんです
							513	
12	木	チーズハンバーグ 粉ふき芋 オニオンスープ	フルーツゼリー <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、豚肉、ハム 鶏肉、鶏卵	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、青のり もも缶、みかん缶	525	わかばの年長 ゆいちゃんの リクエストメニュー
							651	
16	月	イタリアンチキン コールスローサラダ レタススープ	ヨーグルト ハードビスケット <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、鶏肉、ベーコン 粉チーズ、ヨーグルト	米、小麦粉、マヨネーズ 油、とうもろこし	たまねぎ、にんじん レタス、トマト キャベツ、パセリ	363	イタリアンチキンは 新メニューです
							454	
17	火	鮭のバター焼き そら豆のホクホクサラダ 麩のスープ	もちもちチーズパン <small>(ポーロ)</small>	牛乳、鮭、粉チーズ ハム、バター	米、じゃがいも、白玉粉 マヨネーズ、油、焼ふ とうもろこし	そら豆、えのきたけ、にんじん 枝豆、葉ねぎ、パセリ、レモン果汁	456	旬の食材の そら豆はサラダに 入ります
							572	
18	水	揚げ南瓜と生揚げの煮物 キャベツとツナのサラダ たまねぎの味噌汁	しらす干し(未満児) アーモンドフィッシュ(以上児) <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、生揚げ、豚肉、味噌 ツナ、いわし、油揚げ	米、油、片栗粉	たまねぎ、キャベツ かぼちゃ、きゅうり、葉ねぎ	548	
							679	
19	木	鯖の味噌煮 ほうれん草のごま和え すまし汁	ジャムケーキ <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、さば、鶏卵 味噌、バター	米、ホットケーキ粉、ごま	ほうれん草、にんじん、葉ねぎ しょうが、わかめ、いちごジャム	465	ジャムケーキは しっとりふわふわな 人気のおやつです
							580	
20	金	鶏肉とポテトの揚げ煮 きゅうりのじゃこ和え なめこの味噌汁	セサミクッキー <small>(ポーロ)</small>	牛乳、鶏肉、鶏卵 しらす干し、味噌、バター	米、小麦粉、じゃがいも ごま、片栗粉、油	たまねぎ、きゅうり、にんじん なめこ、葉ねぎ、グリーンピース	505	
							651	
23	月	ひじき入りオムレツ 切り干し大根のバンバンジー えのきともやしのスープ	スティックパン <small>(スティックパン)</small>	牛乳、鶏肉、鶏卵 味噌	米、マヨネーズ ごま、油、	たまねぎ、にんじん、もやし きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ 切干大根、グリーンピース、ひじき	482	食物繊維たっぷり バンバンジーです
							598	
24	火	鮭の変わり西京焼き キャベツのごまいりサラダ かきたま汁	ヤクルト ミレーフライ <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、鮭、鶏卵、ハム 味噌、バター ヤクルト	米、マヨネーズ ごま、油、片栗粉	キャベツ、きゅうり にんじん、葉ねぎ	462	マヨネーズが入った 西京焼きです
							569	
25	水	焼肉 小松菜のおかか和え すまし汁	ちんすこう <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、豚肉 かつお節	米、小麦粉、油	たまねぎ、こまつな、大根 にんじん、赤ピーマン、ピーマン 葉ねぎ、しょうが	415	子どもたちが大好きな 焼肉です！
							518	
26	木	魚のソース焼き きゅうりの梅おかかか 小松菜の味噌汁	じゃがいももち <small>(ふかしもち)</small>	牛乳、マグロ、しらす干し 油揚げ、味噌、バター かつお節	米、じゃがいも、小麦粉 片栗粉、油	たまねぎ、きゅうり、にんじん こまつな、うめぼし	431	暑い時期にぴったりな 梅おかかか和えです
							540	
27	金	豚肉のトマト煮 ブロッコリーときのこのサラダ わかめスープ	フルーチェ <small>(ポーロ)</small>	牛乳、フルーチェ 豚肉	米、じゃがいも、小麦粉 ごま油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ブロッコリー、きゅうり、わかめ えのきたけ、しめじ、トマト	338	
							423	
30	月	ひじき入り鶏つくね 南瓜煮 豆腐の味噌汁	コーンフロスト <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、豚肉 木綿豆腐、味噌	米、コーンフレーク、片栗粉	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ かぼちゃ、ひじき、わかめ	412	鶏つくねは 久しぶりのメニューです
							516	
31	火	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	牛乳、豚肉、油揚げ 味噌、かつお節	米、マヨネーズ、ごま	たまねぎ、にんじん、大根 かぶ、なす、葉ねぎ、青のり	293	今月のヒントは "なんでやねん！" ですよ◎
							369	

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

