



5月給食献立予定表

令和5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
1	月	魚の照り焼き 人参とコーンのサラダ みそ汁	せんべい (赤ちゃんせんべい)	牛乳、しいら、油揚げ	米、油、とうもろこし	にんじん、いんげん、ねぎ わかめ	358 447	
2	火	ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 花麩のすまし汁 ゼリー	柏餅(以上児) たいやき(未満児) (赤ちゃんビスケット)	牛乳、こしあん、豚肉、鶏肉 牛乳、かつお節、鶏卵	米、パン粉、油、麩	たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ 葉ねぎ	444 555	こいのぼり集会☆ 柏餅は端午の節句に 食べる縁起物です！
8	月	鶏のから揚げ ツナサラダ 中華スープ	マカロニあべかわ (ポーロ)	牛乳、鶏肉、鶏卵、ツナ きな粉	米、マカロニ、マヨネーズ、 油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 しょうが	541 676	園児にも先生にも大人気な 鶏のから揚げ♡
9	火	鯖のカレー焼き れんこんと竹輪の金平 豆腐のみそ汁	せんべい (赤ちゃんウエハース)	牛乳、鯖、木綿豆腐、ちくわ 油揚げ、牛乳、味噌	米、油	れんこん、にんじん、ねぎ、 しょうが、わかめ	298 373	
10	水	肉味噌丼 シューマイ ゼリー	緑茶クッキー (おにぎり)	牛乳、豚肉、ハム 鶏卵、味噌	米、マーガリン ごま油、油	もやし、きゅうり、にんじん、 しいたけ、にんにく	454 568	新茶の時期なので おやつは緑茶のクッキー です！
11	木	魚のソース焼き ほうれん草のごま和え オニオンスープ	baumクーヘン (赤ちゃんせんべい)	牛乳、まぐろ、ハム	米、油、ごま	ほうれん草、にんじん、たまねぎ	431 539	
12	金	ひじき入りオムレツ 切り干し大根のバンバンジー 豆腐のすまし汁	みかんケーキ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、木綿豆腐、鶏肉、 鶏卵、味噌	米、ホットケーキ粉 マヨネーズ、油、ごま	にんじん、たまねぎ、きゅうり、みかん缶 切干大根、葉ねぎ グリーンピース、ひじき	490 613	
15	月	鶏肉のマーマレード焼き ツナときゅうりの酢の物 玉ねぎと油揚げのみそ汁	きな粉トースト (ポーロ)	牛乳、鶏肉、ツナ、きな粉 味噌	米、食パン、マーガリン ごま	きゅうり、たまねぎ、にんじん、 マーマレード、わかめ	343 429	おやつは栄養満点のきな粉 で「きな粉トースト」！！ 朝食にもぴったりです♡
16	火	魚のマヨネーズ焼き きゅうりの甘酢 キャベツのみそ汁	ビスケット (赤ちゃんウエハース)	牛乳、しいら、味噌、油揚げ	米、マヨネーズ とうもろこし	きゅうり、キャベツ、みかん缶、 にんじん、たまねぎ、パセリ	371 464	
17	水	焼肉 ナムル えのきともやしのスープ	レモンケーキ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、鶏卵、バター 豆乳、ベーコン、しらす	米、ホットケーキ粉 粉糖、油、ごま油	ほうれん草、もやし、たまねぎ、 にんじん、えのきたけ、赤ピーマン、 ピーマン、葉ねぎ、しょうが	508 635	
18	木	鯖の味噌煮 そら豆のホクホクサラダ 麩とほうれん草のすまし汁	せんべい (ポーロ)	牛乳、鯖、味噌	米、じゃがいも、マヨネーズ、 麩、とうもろこし	そら豆、ほうれん草、えのきたけ、 にんじん、ねぎ、レモン果汁、 しょうが	336 420	今が旬の『そら豆』を使った ポテトサラダです♡
19	金	愛情弁当						
22	月	鶏肉のさっぱり焼き マカロニサラダ スープ	サクサクビスケット (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏肉、ハム	米、マーガリン マヨネーズ、マカロニ、麩	きゅうり、えのきたけ、にんじん、 たまねぎ、葉ねぎ、にんにく、しょうが	566 708	
23	火	カレー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	バナナ (バナナ)	牛乳、豚肉、ハム	米、じゃがいも、油	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、 らっきょう、りんご、グリーンピース、 レモン果汁	501 626	みやの年長 えいすけくんの リクエストメニューです☆
24	水	マーボー豆腐 チキンナゲット えのきのスープ	スティックパン (赤ちゃんウエハース)	牛乳、木綿豆腐、 チキンナゲット、豚肉、味噌	米、スティックパン 油、ごま油	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ しいたけ、にんにく、しょうが	496 620	
25	木	魚の和風ムニエル ブロッコリーときのこのサラダ 玉ねぎとわかめのみそ汁	ごまポッキー (ポーロ)	牛乳、しいら、味噌、バター	米、マーガリン、 ごま、ごま油	ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、しめじ、えのきたけ、わかめ	398 498	
26	金	スパイシーチキン ひじきとツナのサラダ オニオンスープ	せんべい (赤ちゃんウエハース)	牛乳、鶏肉、ツナ	米、マヨネーズ、ごま 油、ごま油	たまねぎ、にんじん、いんげん、葉ねぎ ひじき、りんご、にんにく、 しょうが	354 442	
29	月	ささみチーズフライ ちりめん干切りの野菜のサー スープ	ビスコ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏肉、しらす、鶏卵 ささみチーズフライ	米、パン粉、油	きゅうり、わかめ、にんじん、切干大根 葉ねぎ、ゆかり	354 442	前回、「また作ってねー」の 声が多かったメニューです！
30	火	魚の酢豚 ハムと大根のスープ ヨーグルト	どら焼き (ポーロ)	牛乳、ヨーグルト、まぐろ、 ハム	米、油、ごま油	たまねぎ、だいこん、パイ缶、 にんじん、たけのこ、グリーンピース、 干しいたけ、わかめ、しょうが	483 604	
31	水	お楽しみ給食	お楽しみおやつ (赤ちゃんウエハース)	牛乳、かつお節、ちくわ 味噌	米、油、てんかす	葉ねぎ、にんじん、ごぼう、ブロッコリー	585 731	今月はこの県かな？ お楽しみに!!

※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

