

令和6年5月 献立表

豊山町立青山保育園

社会福祉法人 檸檬会

日付	給食	午後	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1(水)	ごはん、すき焼き風煮、もやしのゆかり和え、すまし汁(麩、わかめ)、バナナ	プルーン入り蒸しケーキ、牛乳	豚こま切れ、カットわかめ、牛乳	金芽米、系こんにやく、砂糖、おつゆ麩、小麦粉、油	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、もやし、きゅうり、バナナ、プルーン	しょうゆ(濃口)、みりん、料理酒、だし汁、しそふりかけ、しょうゆ(薄口)、食塩、ベーキングパウダー	605kcal 21.6g 18.2g
2(木)	たけのこご飯、鶏肉の竜田焼き、小松菜のごま和え、味噌汁(大根、しめじ)	クッキー、牛乳	鶏もも肉、油揚げ、牛乳	金芽米、片栗粉、油、ごま、砂糖、小麦粉、無塩バター	たけのこ、にんじん、しょうが、こまつな、はくさい、だいこん、しめじ	食塩、みりん、料理酒、しょうゆ(薄口)、だし汁、しょうゆ(濃口)、味噌	539kcal 23.1g 18.9g
7(火)	ごはん、鶏肉のかりかり焼き、大根サラダ、すまし汁(えのき、麩)	フライドポテト、牛乳	鶏もも肉、牛乳	金芽米、コーンフレーク、油、砂糖、おつゆ麩、じゃがいも	だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、青ねぎ、パセリ	しょうゆ(濃口)、料理酒、みりん、酢、食塩、だし汁、しょうゆ(薄口)	463kcal 21.5g 15.3g
8(水)	玄米ごはん、さばの塩焼き、きんぴらごぼう、味噌汁(チンゲン菜、玉ねぎ)、オレンジ	パンせんべい、牛乳	サバ、鶏ももこま切れ、牛乳	金芽米、ロウカット玄米、ごま油、砂糖、ごま、食パン、マヨネーズ	ごぼう、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、たまねぎ、オレンジ	食塩、料理酒、しょうゆ(濃口)、みりん、だし汁、味噌、パセリ粉	490kcal 22.3g 17.9g
9(木)	五目うどん、鶏肉の磯辺焼き、バナナヨーグルト	おかかおにぎり、Fe牛乳	豚こま切れ、鶏もも肉、あおのり、ヨーグルト、系カツオ、牛乳(Fe)	ゆでうどん、砂糖、油、金芽米	ほうれんそう、はくさい、にんじん、しいたけ、バナナ、干しぶどう	だし汁、しょうゆ(薄口)、みりん、食塩、しょうゆ(濃口)	545kcal 30.3g 14.1g
10(金)	ごはん、鯖の漬け焼き、ハリハリなます、すまし汁(小松菜、えのき)	かぼちゃクッキー、牛乳	サワラ、ひじき、調製豆乳、牛乳	金芽米、砂糖、小麦粉、無塩バター	切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、かぼちゃ	しょうゆ(濃口)、みりん、料理酒、酢、食塩、だし汁、しょうゆ(薄口)	450kcal 18.2g 12.6g
11(土)	牛丼、高野豆腐の煮物、味噌汁(大根、わかめ)	市販菓子(マリービスケット)、プルーン、牛乳	牛こま切れ、凍り豆腐、カットわかめ、牛乳	金芽米、系こんにやく、砂糖、ビスケット	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しめじ、だいこん、プルーン	だし汁、しょうゆ(濃口)、みりん、しょうゆ(薄口)、味噌	509kcal 16.8g 20.2g
13(月)	玄米ごはん、白身魚の照り焼き、人参しりしり、味噌汁(ほうれん草、玉ねぎ)、バナナ	大学芋、牛乳	カレー、ツナ水煮缶、牛乳	金芽米、ロウカット玄米、砂糖、油、さつまいも	にんじん、ピーマン、ほうれんそう、たまねぎ、バナナ	しょうゆ(濃口)、みりん、だし汁、味噌、水	474kcal 11.8g 10.8g
14(火)	キーマカレー、キャベツとコーンのサラダ、カップヨーグルト	豆腐入り白パン、Fe牛乳	豚ひき肉、ロースハム、ヨーグルト、絹ごし豆腐、牛乳(Fe)	金芽米、油、砂糖、ホットケーキミックス、片栗粉、いちごジャム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、キャベツ、きゅうり、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、カレールウ、酢、食塩	559kcal 22.6g 14.7g
15(水)	ごはん、鶏じゃが、小松菜のおかか和え、すまし汁(しめじ、わかめ)	ツナスパゲティーおやつ、牛乳	鶏ももこま切れ、かつお節、カットわかめ、ツナ油漬缶、牛乳	金芽米、じゃがいも、系こんにやく、油、砂糖、スパゲティー、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、いんげん、こまつな、もやし、しめじ、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ(濃口)、みりん、しょうゆ(薄口)、食塩、料理酒	529kcal 21.8g 16.6g
16(木)	ごはん、鯖の塩焼き、ひじきの炒め煮、味噌汁(白菜、人参)、みかん缶	りんごゼリー、市販菓子(ムーンライト)、Fe牛乳	サケ、鶏ももこま切れ、ひじき、油揚げ、牛乳(Fe)	金芽米、砂糖	にんじん、干しいたけ、はくさい、青ねぎ、みかん缶、りんご飲料・果汁100%	料理酒、食塩、だし汁、しょうゆ(濃口)、味噌、水、アガー、クッキー	460kcal 23.3g 8.8g
17(金)	ごはん、野菜たっぷり豚肉の生姜炒め、南瓜の煮物、すまし汁(小松菜、えのき)	マカロニあべかわ、牛乳	豚こま切れ、きな粉、牛乳	金芽米、砂糖、油、マカロニ	キャベツ、もやし、にんじん、エリンギ、ピーマン、しょうが、かぼちゃ、こまつな、えのきたけ	しょうゆ(濃口)、料理酒、みりん、だし汁、しょうゆ(薄口)、食塩	511kcal 20.1g 14.6g
18(土)	厚揚げのそぼろ丼、キャベツの昆布和え、すまし汁(えのき、麩)	市販菓子(ワッフル)、牛乳	厚揚げ、鶏ひき肉、塩こんぶ、牛乳	金芽米、砂糖、片栗粉、油、おつゆ麩、ワッフル	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しょうが、キャベツ、こまつな、えのきたけ、青ねぎ	しょうゆ(濃口)、料理酒、鶏ガラスープの素、オイスターソース、だし汁、しょうゆ(薄口)、みりん、食塩	567kcal 20.4g 15.1g
20(月)	ごはん、煮合い(茨城)、そぼろ納豆、味噌汁(玉ねぎ、わかめ)、黄桃缶	さつま芋のレモン煮、牛乳	豚こま切れ、挽きわり納豆、しらす干し、カットわかめ、牛乳	金芽米、系こんにやく、砂糖、ごま油、ごま、さつまいも	ごぼう、れんこん、にんじん、干しいたけ、切り干しだいこん、たまねぎ、黄桃缶、レモン果汁	だし汁、料理酒、酢、しょうゆ(濃口)、味噌	571kcal 23.5g 16.6g
21(火)	遠足のため、弁当持参でお願いします。						
22(水)	玄米ごはん、さわらの西京焼き、切干大根と野菜の炒め煮、すまし汁(ほうれん草、しめじ)	セサミクッキー、牛乳	サワラ、鶏ももこま切れ、調製豆乳、牛乳	金芽米、ロウカット玄米、ごま油、砂糖、ホットケーキミックス、片栗粉、無塩バター、ごま	切り干しだいこん、にんじん、干しいたけ、いんげん、ほうれんそう、しめじ	白みそ、料理酒、みりん、しょうゆ(濃口)、だし汁、食塩、しょうゆ(うすくち)	497kcal 22.7g 14.7g
23(木)	塩バターラーメン、ブロッコリーサラダ、バナナ	鮭おにぎり、Fe牛乳	豚ひき肉、ロースハム、サケフレーク、牛乳(Fe)	ゆで中華めん、油、バター、砂糖、金芽米	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、コーン缶、ブロッコリー、カリフラワー、バナナ	水、鶏ガラスープの素、しょうゆ(薄口)、食塩、酢、しょうゆ(濃口)	534kcal 25.2g 11.6g
24(金)	チンジャオロース丼、春雨サラダ(人参)、中華スープ(チンゲン菜、えのき)	パウンドケーキ(レーズン)、牛乳	豚こま切れ、調製豆乳、牛乳	金芽米、砂糖、ごま油、片栗粉、油、はるさめ、ホットケーキミックス	たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、たけのこ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ、干しぶどう	食塩、しょうゆ(濃口)、料理酒、オイスターソース、酢、水、鶏ガラスープの素	523kcal 16.0g 17.1g
25(土)	鶏照り焼き丼(チンゲン菜)、もやしときゅうりのツナ和え、わかめスープ	市販菓子(源氏パイ)、プルーン、牛乳	鶏もも肉、ツナ水煮缶、カットわかめ、牛乳	金芽米、片栗粉、油、砂糖、源氏パイ	エリンギ、チンゲンサイ、にんじん、しょうが、もやし、きゅうり、はくさい、プルーン	食塩、料理酒、しょうゆ(濃口)、みりん、水、鶏ガラスープの素	485kcal 20.9g 16.3g
27(月)	ごはん、たらのカレー、しょう油焼き、ほうれん草と人参のナムル、中華スープ(チンゲン菜、わかめ)、カップヨーグルト	ココアクッキー、牛乳	タラ、カットわかめ、ヨーグルト、調製豆乳、牛乳	金芽米、ごま油、小麦粉、砂糖、油	ほうれんそう、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、しめじ	カレー粉、しょうゆ(濃口)、みりん、水、鶏ガラスープの素、ココア(ビュアココア)	477kcal 19.9g 12.4g
28(火)	食パン、鶏肉のノルウェー風、小松菜とコーンのソテー、コーンスープ	ツナおにぎり、Fe牛乳	鶏もも肉、調製豆乳、ツナ水煮缶、牛乳(Fe)	食パン 6枚切り、片栗粉、油、砂糖、バター、金芽米	こまつな、キャベツ、コーン缶、にんじん、クリームコーン缶、たまねぎ	食塩、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、水、しょうゆ(濃口)、料理酒	551kcal 30.4g 12.9g
29(水)	カレーライス、ブロッコリーサラダ、オレンジ	にんじんホットケーキ、牛乳	豚こま切れ、牛乳、ツナ水煮缶、調製豆乳	金芽米、じゃがいも、油、砂糖、ホットケーキミックス	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、オレンジ	カレールウ、酢、しょうゆ(濃口)、食塩	522kcal 18.6g 16.0g
30(木)	玄米ごはん、鯖のごま焼き、ほうれん草と白菜のお浸し、味噌汁(厚揚げ、大根)、バナナ	きな粉スナック、牛乳	サケ、厚揚げ、きな粉、牛乳	金芽米、ロウカット玄米、ごま、おつゆ麩、砂糖、バター	ほうれんそう、はくさい、にんじん、だいこん、青ねぎ、バナナ	料理酒、みりん、しょうゆ(濃口)、だし汁、味噌	470kcal 22.6g 13.7g
31(金)	ごはん、フランゴ・パッサリーニョ、マヨネーズ、野菜ソパ	スティックパイ、牛乳	鶏もも肉、牛乳	金芽米、片栗粉、油、じゃがいも、マヨネーズ、パイ皮、グラニュー糖	たまねぎ、パセリ、にんじん、コーン缶、グリーンピース、干しぶどう、レモン果汁、キャベツ	料理酒、食塩、しょうゆ(濃口)、水、コンソメ	610kcal 21.7g 24.8g

月平均栄養価 エネルギー 522kcal たんぱく質 21.4g 脂質 15.5g