

5月の献立表

ふじま幼稚園 2019年 5月



日	曜日	さいりょう				その他
		昼食	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	
		午前おやつ 午後おやつ	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・果類・くだもの類	穀類・油類類・砂糖類・いも類	
7	火	とんちゃん焼き 南瓜とお豆のサラダ 青菜とお麩の味噌汁 ご飯 	豚肉 ミックスビーンズ 味噌	玉葱,長葱,生姜,にんにく 南瓜 ほうれん草	サラダ油,胡麻油,胡麻 マヨネーズ 焼麩 米	みりん,醤油 塩,こしょう 天然だし
		ごまマフィン 牛乳	スキムミルク,牛乳 牛乳		ホットケーキミックス,砂糖,サラダ油 胡麻	
8	水	ハヤシライス 野菜サラダ ピーズごはん フルーツポンチ	豚肉	玉葱,マッシュルーム きゃべつ,胡瓜,赤パプリカ グリーンピース みかん缶,パイン缶,バナナ,レモン	サラダ油 サラダ油,砂糖 米 砂糖	丸対応ハヤシフレック,ウスターソース ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう 酢,醤油,塩 塩
		マヨコーントースト 牛乳	牛乳	コーン,玉葱	食パン,マヨネーズ	塩,こしょう
9	木	ちゃんぽんうどん もやしのおえ物 りんご	豚肉,かまぼこ サシ	人参,きゃべつ,長葱,椎茸 もやし,胡瓜 りんご	うどん,胡麻油,片栗粉 胡麻油,胡麻	塩,こしょう,醤油,鶏がらスープ 鶏がらスープ
		ゆかりおにぎり 麦茶		ゆかり	米	麦茶
10	金	鶏生姜焼き ほうれん草とツナのサラダ 切干と椎茸のスープ ご飯	鶏肉 ツナ	生姜 ほうれん草,人参 切干大根,干し椎茸	サラダ油 マヨネーズ 胡麻油 米	みりん,料理酒,醤油 醤油,塩,こしょう 鶏がらスープ,醤油,塩,こしょう
		チーズクッキー 牛乳	粉チーズ,スキムミルク 牛乳		バター,サラダ油,砂糖,小麦粉	ベーキングパウダー
11	土	鮭ごはん 枝豆ポテトサラダ きのこスープ	鮭 ベーコン	大葉 枝豆,玉葱 エリンギ,玉葱,えのき茸	米,サラダ油,胡麻 じゃが芋,マヨドレ サラダ油	塩 塩,こしょう コンソメ,塩,こしょう
		醤油せんべい 麦茶			醤油せんべい	麦茶
13	月	照焼ハンバーグ 小松菜と海苔のサラダ 大根と生揚げの味噌汁 ご飯	豚肉,スキムミルク,牛乳,玉子 油揚げ,味噌	人参,玉葱 小松菜,きゃべつ,焼のり 大根	パン粉,サラダ油,砂糖,片栗粉 胡麻油 米	塩,こしょう,ソース,料理酒,醤油 みりん 醤油,酢 天然だし
		さつまいも蒸しパン 麦茶	スキムミルク		蒸しパンミックス,さつま芋	麦茶
14	火	回鍋肉 春雨と筍の中華スープ ご飯 ぶどうゼリー	豚肉,味噌	きゃべつ,人参,長葱,にんにく 筍	サラダ油,胡麻油,砂糖,片栗粉 春雨,胡麻油 米 ブドウゼリーの素	醤油,料理酒,こしょう 鶏がらスープ,醤油,塩,こしょう
		かぼちゃポーロ 牛乳	スキムミルク 牛乳	南瓜	バター,砂糖,片栗粉	
15	水	鯖の西京焼き ゆかり和え 若竹汁 ご飯	さわかめ,味噌	きゃべつ,胡瓜,人参,ゆかり 筍,わかめ,長葱	砂糖,サラダ油 米	醤油,料理酒,みりん 天然だし,塩,醤油
		マカロニきなこ 牛乳	きな粉 牛乳		マカロニ,砂糖	
16	木	他人丼 もやしの胡麻和え 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁	豚肉,玉子 胡麻 味噌	玉葱,絹さや もやし,人参,小松菜 玉葱	サラダ油,砂糖,片栗粉,米 砂糖 じゃが芋	みりん,醤油,塩,天然だし 醤油 天然だし
		ジャムサンド 牛乳	牛乳		食パン,ブルーベリージャム	
17	金	五目うま煮 スティックさつま芋 麩と三つ葉の味噌汁 わかめご飯	鶏肉,高野豆腐 味噌	人参,大根,蒟蒻,干し椎茸,絹さや 三つ葉 わかめ	サラダ油,砂糖 さつま芋,サラダ油 焼麩 米	醤油,天然だし 塩 天然だし
		いちごフルーチェ 麦茶	牛乳	黄桃缶	フルーチェベース	麦茶
18	土	ソーセージと野菜のパスタ ミニゼリー コンソメスープ	ウィンナー	きゃべつ,玉葱,人参,ピーマン ほうれん草,玉葱	スパゲティ,サラダ油 フルーツゼリー	鶏がらスープ,醤油,こしょう じゃが芋 コンソメ,塩,こしょう
		サラダせんべい 麦茶			サラダせんべい	麦茶
20	月	チキンカレー 	鶏肉,牛乳	玉葱,人参,生姜,にんにく	じゃが芋,サラダ油,米	カレー粉,アレルギーフリーク,ケチャップ ウスターソース 塩,こしょう
		マカロニサラダ バナナ	ハム	胡瓜,コーン バナナ	シェルマカロニ,マヨネーズ	
21	火	ポパイ蒸しパン 牛乳	牛乳,玉子 牛乳	ほうれん草	ホットケーキミックス	
		厚揚げの野菜あんかけ きゃべつとわかめの胡麻酢和え 切干大根の味噌汁 ご飯	厚揚げ,豚肉 油揚げ,味噌	玉葱,人参,干し椎茸,黄パプリカ,ピーマン,生姜 きゃべつ,もやし,わかめ 切干大根,長葱	サラダ油,砂糖,片栗粉 胡麻,砂糖 米	醤油,みりん,天然だし 酢,醤油 天然だし
22	水	チーズフライドポテト 麦茶	粉チーズ		じゃが芋,サラダ油	塩 麦茶
		じゃが芋とウィンナーの卵焼き 豆乳スープ 黄桃缶 ロールパン	玉子,ウィンナー,牛乳 豆乳	人参,玉葱,プロッコリー 黄桃缶	じゃが芋,バター サラダ油 ロールパン	塩,こしょう,ケチャップ アレルギーフリークシチューフレック,塩 こしょう
23	木	わかめおにぎり 麦茶		わかめ	米	麦茶
		切干大根のピピン丼 わかめサラダ ワントンスープ	豚肉 ナルト	切干大根,人参,もやし,にんにく,生姜,ほうれん草 シタス,胡瓜,わかめ,赤パプリカ 筍,万能葱	胡麻油,砂糖,胡麻,米 砂糖,胡麻油	醤油,みりん,天然だし,塩 酢,醤油 ワントン,鶏がらスープ,醤油,塩 こしょう
23	木	焼きうどん 麦茶	豚肉,かつお節	人参,玉葱,きゃべつ	うどん,サラダ油	醤油,塩,鶏がらスープ,こしょう 麦茶

5月の献立表

ふじま幼稚園 2019年 5月



日曜日	屋食	ざいりょう				その他
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの		
24 金	鮭のフライ 小松菜と人参のマヨ和え オニオンスープ ご飯	さけ かつお節 ベーコン	えのき茸,小松菜,人参 玉葱	小麦粉,パン粉,サラダ油 マヨドレ マーガリン 米	塩,こしょう,中濃ソース 醤油 コンソメ,塩,こしょう	
	青のりいももち 麦茶	牛乳	青のり粉	じゃが芋,片栗粉,バター,サラダ油	塩 麦茶	
25 土	ひき肉チャーハン 花野菜ソテー わかめスープ	豚肉,玉子 ワインナー	ピーマン,玉葱 ブロッコリー,コーン わかめ,玉葱	米,胡麻,サラダ油 サラダ油 胡麻,胡麻油	塩,こしょう,醤油 コンソメ,塩,こしょう 鶏がらスープ,醤油,塩,こしょう	
	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶	
27 月	あんかけ焼きそば 焼売 中華コーンスープ	豚肉 豆腐しゅうまい	青梗菜,玉葱,じゃべつ,もやし,人参 クリームコーン,玉葱	焼きそば麺,サラダ油,片栗粉	醤油,料理酒,中華味,塩,こしょう 中華味,醤油,塩,こしょう	
	たこ焼き風おにぎり 麦茶	かつお節	万能葱,青のり粉	米	塩,中濃ソース 麦茶	
28 火	あじの胡麻照り焼き 高野豆腐の煮物 わかめとお揚げの味噌汁 ご飯	あじ 高野豆腐 油揚げ,味噌	生姜 ごぼう,人参,絹さや わかめ	サラダ油,胡麻 砂糖 米	塩,料理酒,醤油,みりん 天然だし,料理酒,みりん,醤油 天然だし	
	豆乳プリン黒みつかけ 麦茶	豆乳	ゼラチン	砂糖,黒蜜	バニラエッセンス 麦茶	
29 水	麻婆豆腐 春雨サラダ 中華卵スープ ご飯	豆腐,豚肉,味噌 ロースハム 玉子	椎茸,人参,長葱,にんにく,生姜 胡瓜,人参 万能葱	サラダ油,胡麻油,砂糖,片栗粉 春雨,砂糖,胡麻油,胡麻 片栗粉 米	醤油 醤油,酢 鶏がらスープ,醤油,塩,こしょう	
	シュガートースト 牛乳	牛乳		食パン,砂糖,マーガリン		
30 木	パンフキンシチュー マカロニナポリタン ロールパン オレンジ	鶏肉,豆乳,スキムミルク ベーコン	南瓜,しめじ,ほうれん草,玉葱 玉葱,ピーマン,コーン オレンジ	バター マカロニ,サラダ油 ロールパン	コンソメ,塩,こしょう ケチャップ,こしょう	
	チーズスコーン 牛乳	スキムミルク,牛乳,チーズ 牛乳		ホットケーキミックス,マーガリン		
31 金	カレーピラフ からあげ お野菜スープ おかか和え ブルーベリーケーキ	鶏肉 かつお節 玉子,牛乳,ホイップ	コーン,玉葱,赤パプリカ,マッシュルーム グリーンピース,にんにく にんにく,生姜 じゃべつ,大根,人参 ブロッコリー,人参 ブルーベリー	米,サラダ油 小麦粉,片栗粉,サラダ油 スポンジケーキミックス,チョコレート	カレー粉,コンソメ,塩,こしょう 醤油,料理酒 コンソメ,塩,こしょう 醤油	
	青りんごゼリー 麦茶			青りんごゼリーの素	麦茶	



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1歳~3歳	エネルギー	461kcal	
	たんぱく質	15.2~23.3g	
3歳~6歳	エネルギー	551kcal	500kcal
	たんぱく質	15.2~23.3g	17.0g

※目標栄養価は屋食とおやつを含算したものととなります

給食室より

5月は山々の草木が一斉に芽吹き新緑がまぶしくなる季節です。田んぼの蛙が鳴きだしたり筍が地上に顔をだすのもこの頃です。気候も良く外遊びが増える時期でもあります。大型連休後は少し遊び疲れも出てくる時期なのでゆっくり体を休め、しっかり給食を食べて、体調を崩さないように気を付けてください。

