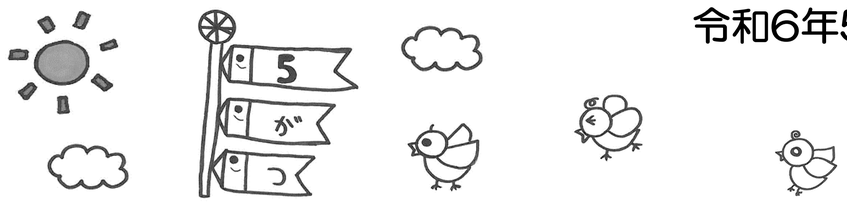


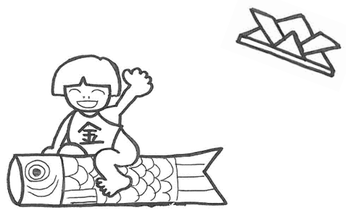
令和6年5月　献立表（完了食）

社会福祉法人　都島友の会
幼保連携型認定こども園　桜宮児童センター

日 曜日	間食 10時	献立名　（昼食）	おやつ（3時）	延長（6時）	黄　色 熱や力になる エネルギー源	赤　色 血や肉になる たんぱく質源	緑　色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ kCal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ g	鉄 mg
1 水	牛乳 ラムネ	ご飯 鶏肉のおろし焼き しらす和え　すまし汁	牛乳 かしわもち風 あんこサンド	揚げもち いしやきいも	米 小麦粉 白玉粉	鶏肉　湯葉　しらす 豆腐　牛乳 わかめ　小豆	大根　かいわれ大根　レモン キャベツ　小松菜 みつば	460	22.2	15	288	1.6
2 木	牛乳 ソフト せんべい	ビビンバ風ご飯 オーブンポテト 中華スープ　オレンジ	牛乳 豆乳きなこ 蒸しパン	ぱりんこ ラムネ	米 じゃが芋 小麦粉	牛肉　豚肉 わかめ　豆乳 牛乳　きな粉	ほうれん草　もやし　人参 えのき茸　豆苗 オレンジ	534	17.6	18.1	249	1.9
3 金		憲法記念日										
4 土		みどりの日										
6 月		振替休日（こどもの日）										
7 火	牛乳 ハイハイン 野菜	鮭のちらし寿司 厚揚げのそぼろあんかけ みそ汁	牛乳 キャロット スコーン	ミニサラダ ラムネ	米　ごま 小麦粉　バター	鮭　卵 厚揚げ　豚肉 牛乳	胡瓜　人参 青梗菜 なめこ　青ねぎ	468	19.5	16.4	324	2.3
8 水	牛乳 ラムネ	ご飯　みそ汁 鶏肉のオーブン焼き 塩昆布和え　パイナップル	牛乳 大学芋	揚げもち いしやきいも	米　ごま さつま芋	鶏肉　塩昆布 厚揚げ 牛乳	人参　玉葱　えのき茸　パセリ キャベツ　小松菜 なす　青ねぎ　パイナップル	502	18	17.6	289	1.9
9 木	牛乳 ソフト せんべい	スパゲティーナポリタン カリカリスティック野菜 バナナ	お茶 鶏ごぼうおにぎり	ぱりんこ ラムネ	スパゲティ 米	ウインナー 鶏肉	玉葱　マッシュルーム　ピーマン コーン　胡瓜　大根 バナナ　ごぼう　人参	458	13.9	12	118	1.6
10 金	牛乳 ハイハイン 野菜	豆ご飯　みそ汁 鰆の蒲焼き 切り干し大根炒め煮	牛乳 手作りイチゴ ジャムサンド	ミニサラダ 揚げもち	米 パン	鰆　油揚げ 牛乳	千切り大根　人参 南瓜　小松菜　えんどう豆 いちご　レモン	492	19.7	14.5	252	1.8
11 土	お茶 ラムネ	鶏そぼろ丼ぶり 大根サラダ みそ汁	お茶　ラムネ ぱりんこ いしやきいも		米 さつま芋	鶏肉	人参　ほうれん草　生姜 大根　えのき茸					
13 月	牛乳 ソフト せんべい	ご飯　豆乳コーンスープ 鶏肉の照り焼き お浸し	牛乳 フルーツ ヨーグルト	ぱりんこ 揚げもち	米　ごま	鶏肉 ヨーグルト 豆乳　牛乳	キャベツ　小松菜 コーン　パセリ バナナ　パイン　ミカン　モモ	489	20.7	17.5	292	1.6
14 火	牛乳 ハイハイン 野菜	パン　玉葱とオクラのスープ 鶏唐揚げの葱ソースかけ スパゲティーサラダ　ミニゼリー	牛乳 キャラメル ポップコーン	ミニサラダ ラムネ	パン　バター スパゲティ ポップコーン	鶏肉　ツナ 牛乳	生姜　白ねぎ　玉葱 キャベツ　人参　胡瓜 オクラ	495	19.8	24	211	0.9
15 水	牛乳 ラムネ	アマランサスご飯　鯖の塩焼き アスパラとキャベツの炒め物 みそ汁　メロン	牛乳 新じゃがフライ	揚げもち いしやきいも	米　アマランサス じゃが芋	鯖　豆腐 豚肉 牛乳	アスパラガス　コーン　玉葱 キャベツ　小松菜 メロン	434	19.4	16.6	232	1.9
16 木	牛乳 ソフト せんべい	味噌うどん えんどう卵とじ オレンジ	お茶 こまツナおにぎり	ぱりんこ ラムネ	うどん玉 米	豚肉　かまぼこ 厚揚げ　鶏肉 卵　ツナ	人参　玉葱　青梗菜　大根 えんどう豆 オレンジ　小松菜	431	18.1	11.3	189	2
17 金	牛乳 ハイハイン 野菜	ご飯　みそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ 白菜のおかか和え	牛乳 きな粉バナナ	ミニサラダ 揚げもち	米	豆腐　鶏肉 ひじき　かつお節 油揚げ　牛乳　きな粉	干し椎茸　玉葱　人参 白菜　小松菜 大根　青ねぎ　バナナ	421	19.6	13.6	302	2.5
18 土	お茶 ラムネ	豚キャベツ丼ぶり もやしサラダ すまし汁	お茶　ラムネ 星たべよ いしやきいも		米	豚肉	キャベツ　しめじ茸 もやし　ブロッコリー　人参 大根					
20 月	牛乳 ソフト せんべい	麦ご飯　すまし汁 鶏肉の味噌焼き 五目煮	牛乳 杏仁豆腐	ぱりんこ 揚げもち	米　押麦	鶏肉　大豆 竹輪　豆腐 寒天　牛乳	青ねぎ　人参　れんこん　大根 小松菜 メロン　バナナ　ミカン　モモ	485	21.9	17.7	255	1.7
21 火	牛乳 ハイハイン 野菜	カレーライス 野菜サラダ バナナ	牛乳 黒糖わらびもち	ミニサラダ ラムネ	米 じゃが芋 わらび餅粉	牛肉 きな粉 牛乳	玉葱　人参 キャベツ　胡瓜　ブロッコリー コーン　バナナ	509	14.3	14.6	234	2.6
22 水	牛乳 ラムネ	豆ご飯 鰆の野菜あんかけ コロコロサラダ　みそ汁	牛乳 ホットドッグ	揚げもち いしやきいも	米 じゃが芋 パン	鰆　ウインナー 油揚げ　ひじき 牛乳	玉葱　人参　もやし　青梗菜 胡瓜　キャベツ　コーン なす　青ねぎ　えんどう豆	511	19.9	20.3	259	1.5
23 木	牛乳 ソフト せんべい	ご飯　すまし汁 豆腐の肉味噌かけ ごぼうサラダ	牛乳 ピザトースト	ぱりんこ ラムネ	米 ごま パン	豆腐　豚肉　チーズ 鶏肝臓　牛乳 鶏肉　ウインナー	玉葱　人参　生姜　青ねぎ 胡瓜　ごぼう　コーン 大根　かいわれ大根　ピーマン	521	22.4	22.6	336	2
24 金	牛乳 ハイハイン 野菜	ご飯　みそ汁　パイナップル 豚肉の生姜炒め ゴママヨネーズ和え	牛乳 スイートポテト	ミニサラダ 揚げもち	米　ごま さつま芋 バター	豚肉 厚揚げ　わかめ 牛乳	生姜　玉葱　エリンギ　青ねぎ 小松菜　キャベツ　人参 かいわれ大根　パイナップル	491	19.3	17.3	295	2.3
25 土	お茶 ラムネ	チャーハン キャベツサラダ スープ	お茶　ラムネ ぱりんこ いしやきいも		米	豚肉	人参　玉葱　コーン キャベツ　ブロッコリー 大根　白菜　パセリ					
27 月	牛乳 ソフト せんべい	アマランサスご飯　みそ汁 鮭の塩焼き 牛肉のきんぴら	牛乳 芋もち	ぱりんこ 揚げもち	米　アマランサス こんにゃく　ごま じゃが芋	鮭　牛肉 豆腐　牛乳	ごぼう　人参　ピーマン 小松菜	414	18.2	14.3	239	1.6
28 火	牛乳 ハイハイン 野菜	ご飯　春雨スープ 肉団子の甘酢炒め ブロッコリーサラダ	牛乳 クッキー	ミニサラダ ラムネ	米　小麦粉 春雨 バター	豚肉　鶏肉 鶏肝臓　ちくわ 牛乳　卵	玉葱　生姜　ピーマン　たけのこ 人参　ブロッコリー　胡瓜 コーン　青梗菜	501	18.2	19.5	240	1.6
29 水	牛乳 ラムネ	魚のピラフ トマトサラダ えのきとほうれん草のスープ	牛乳 かぼちゃケーキ	揚げもち いしやきいも	米　バター 小麦粉	鰈　わかめ 卵　牛乳 鶏肉	玉葱　人参　ピーマン トマト　胡瓜 えのき茸　ほうれん草　南瓜	472	18.8	16.3	242	1.4
30 木	牛乳 ソフト せんべい	煮込みうどん さつま芋の天ぷら キャベツのごま和え	お茶 ひじきおにぎり	ぱりんこ ラムネ	うどん　ごま さつま芋 小麦粉　米	鶏肉　厚揚げ ひじき	人参　玉葱　小松菜 キャベツ　しめじ茸	450	13.4	12.4	198	2.2
31 金	牛乳 ハイハイン 野菜	ご飯　柳川風煮 胡瓜としらすの酢の物 みそ汁	牛乳　ぱりんこ フルーツ寒天	ミニサラダ 揚げもち	米 じゃが芋	豆腐　牛肉 しらす　卵　寒天 牛乳　わかめ	ごぼう　玉葱　人参 胡瓜　小松菜 ミカン　モモ　リンゴジュース	447	19.4	13.7	324	2.4

今月の献立にも
『新じゃが・エンドウ豆・アスパラガス・キャベツ』など
春を感じさせる食材をたくさんとり入れています。
旬の食材は、新鮮で栄養価も高く、おいしく食べることができるので
味わってみてください。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



メディッシュフードサービス
管理栄養士　作成