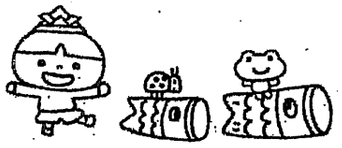

令和6年度　5月のしょくじ

れいにこ先園給食室

日	曜	献立名 午前のおやつ（3歳未満児）	昼食	主要蛋白	調理方法	午後のおやつ	主な材料 血・肉・骨になるもの ・・・赤	体のリズムを整えるもの ・・・緑	力や熱になるもの ・・・黄
1	水	牛乳 ビスケット	ご飯 厚揚げとひじきの含め煮 切り干しサラダ	豆	煮	牛乳 クラッカー プロセスチーズ	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉（もも皮なし） だし（かつお） プロセスチーズ	ほしひじき にんじん 切り干し大根 きゅうり	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 ごま油 クラッカー
2	木	牛乳 粉ふきいも	ご飯 八宝菜 きゅうりの酢の物	肉	炒	牛乳 りんご ビスコ	普通牛乳 豚もも・脂少 だし（かつお） しらす干し	キャベツ　りんご たまねぎ もやし にんじん たけのこ（ゆで） 干ししいたけ きゅうり 乾燥わかめ	じゃがいも 精白米 サラダ油 かたくり粉 三温糖 ビスコ
7	火	牛乳 ビスケット	ご飯 ツナカレー 甘酢キャベツ	魚	汁	牛乳 ヨーグルト 温野菜（スナックえんどう）	普通牛乳 ツナ缶（水煮フレーク）ライト ヨーグルト（加糖）	たまねぎ にんじん キャベツ スナックえんどう	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 カレールウ
8	水	牛乳 クラッカー	ご飯 すきやき風煮 コーンサラダ	肉	煮	牛乳 *おにぎり（豆ごはん）	普通牛乳 牛肉もも・脂少 焼き豆腐 だし（かつお）	葉ねぎ にんじん はくさい たまねぎ コーン缶詰 きゅうり キャベツ 実えんどう	クラッカー 精白米 しらたき じゃがいも サラダ油 三温糖
9	木	牛乳 温野菜（にんじん）	ご飯 あじの天ぷら ひじき煮 しめじのみそ汁	魚	揚	牛乳 あられ なつみかん	普通牛乳 あじ（切り身） 鶏卵 油あげ だし（かつお） だし（煮干し）	にんじん ほしひじき ぶなしめじ 葉ねぎ なつみかん	精白米 薄力粉（1等） サラダ油 三温糖 あられ
10	金	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 変わりオムレツ ごぼうとれんこんのきんぴら わかめスープ	卵	焼	牛乳 *じゃがもち	普通牛乳 プロセスチーズ 鶏卵 鶏ひき肉 しらす干し だし（かつお）	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん 乾燥わかめ 葉ねぎ	精白米 サラダ油 三温糖 いりごま（白） じゃがいも かたくり粉
11	土	牛乳 せんべい	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 もやしのごま酢和え	豆	煮	牛乳 たべっこどうぶつ	普通牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 だし（かつお）	たまねぎ にんじん 干ししいたけ グリンピース もやし こまつな	せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 いりごま（白） たべっこどうぶつ
13	月	牛乳 クラッカー	ご飯 大豆と鶏肉のトマト煮 三色酢の物	豆	煮	牛乳 せんべい 温野菜（そら豆）	普通牛乳 大豆（水煮） 鶏肉（もも皮なし） だし（かつお）	たまねぎ にんじん ピーマン トマト（缶詰）ホール だし（昆布） もやし きゅうり そらまめ（さや入り）	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 せんべい
14	火	牛乳 温野菜（にんじん）	ご飯 クリームシチュー 小魚サラダ	肉	汁	牛乳 *アップルパンチ	普通牛乳 鶏肉（もも皮なし） しらす干し	にんじん、たまねぎ グリンピース だし（昆布） キャベツ きゅうり、トマト もも缶詰（果肉） みかん缶詰（果肉） パイナップル（缶詰） アップルジュース・濃縮還元	精白米 じゃがいも サラダ油 薄力粉（1等） バター 三温糖
15	水	牛乳 スティックきゅうり	ご飯 さわらの塩焼き かぼちゃ煮 五目みそ汁	魚	焼	牛乳 *いちごジャムクラッカー	普通牛乳 さわら（切り身） だし（かつお） 油あげ だし（煮干し）	きゅうり かぼちゃ にんじん ごぼう しいたけ 葉ねぎ	精白米 サラダ油 三温糖 クラッカー いちごジャム
16	木	牛乳 ふかしいも	ご飯 親子焼き 春色サラダ わかめのすまし汁	卵	焼	牛乳 プロセスチーズ あまなつ	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 だし（かつお） プロセスチーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きぬさや コーン缶詰 乾燥わかめ 葉ねぎ だし（昆布） あまなつ	さつまいも 精白米 サラダ油 三温糖
17	金	牛乳 トマト	ご飯 高野豆腐の酢豚風 きゅうりもみ	豆	炒	牛乳 ビスケット 温野菜（スナックえんどう）	普通牛乳 高野豆腐 豚もも・脂少 だし（かつお）	きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン 乾燥わかめ スナックえんどう	精白米 かたくり粉 じゃがいも サラダ油 三温糖 いりごま（白） ビスケット

3歳以上児	ｴﾈﾙｷﾞｰ 560kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 22.7ｇ	脂肪 17.1ｇ	3歳未満児	ｴﾈﾙｷﾞｰ 488kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 19.4ｇ	脂肪 15.2ｇ

＊は手作りおやつです