



# 5月 献立表



令和6年

ことり保育園(分園)

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		幼児	乳児
1 水	ウエハース 麦茶	ご飯 ドライカレー マカロニサラダ グレープフルーツ 麦茶	フライドポテト 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 ウエハース	玉ねぎ 人参 きゅうり グレープフルーツ	水 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 塩 麦茶	エネルギー: 397kcal タンパク: 15.3g 脂質: 24.1g カルシウム: 181mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 506kcal タンパク: 15.3g 脂質: 20.3g カルシウム: 240mg 食塩相当量: 1.2g
2 木	クラッカー 麦茶	【立夏 こどもの日】赤飯 すまし汁 こいのぼり松風焼き キャベツと玉子の和え物 オレンジ 麦茶	バームクーヘン 牛乳	小豆 木綿豆腐 鶏肉 味噌 鶏卵 牛乳	米 もち米 ごま 油 パン粉 砂糖 バウムクーヘン クラッカー	干しいたけ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	エネルギー: 611kcal タンパク: 26.8g 脂質: 9.3g カルシウム: 311mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 513kcal タンパク: 21.7g 脂質: 16g カルシウム: 238mg 食塩相当量: 1.2g
7 火	星食べよ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 パイナップル 麦茶	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ 煮干し	米 じゃが芋 砂糖 せんべい	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 ひじき 人参 グリンピース パイン缶 ゆかり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶	エネルギー: 374kcal タンパク: 17.9g 脂質: 9.3g カルシウム: 219mg 食塩相当量: 1.8g	エネルギー: 475kcal タンパク: 17.2g 脂質: 9.6g カルシウム: 179mg 食塩相当量: 1.6g
8 水	ウエハース 麦茶	ご飯 コンソメスープ 白身魚のコンマヨネーズ焼き マリネ グレープフルーツ 麦茶	ごまおこし 牛乳	かれい 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ こま ウエハース	玉ねぎ 人参 コーン パセリ キャベツ チンゲン菜 パプリカ グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 料理酒 穀物酢 麦茶	エネルギー: 395kcal タンパク: 18g 脂質: 20g カルシウム: 255mg 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 452kcal タンパク: 16.7g 脂質: 17.2g カルシウム: 305mg 食塩相当量: 0.9g
9 木	クラッカー 麦茶	塩焼きそば わかめスープ ブロッコリーの中華和え パナナ 麦茶	マーメイド蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	鶏 中華麺 ごま油 砂糖 ごま 薄力粉 油 マーメイド クラッカー	キャベツ 玉ねぎ 人参 たら 長ねぎ わかめ ブロッコリー もやし パナナ	こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 水 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー: 569kcal タンパク: 20.1g 脂質: 16.5g カルシウム: 269mg 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 456kcal タンパク: 15.7g 脂質: 12.9g カルシウム: 207mg 食塩相当量: 1.8g
10 金	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 肉じゃがが なめたけ和え オレンジ 麦茶	コーンバター醬油おにぎり 小魚 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉 煮干し	米 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター マンナビスケット	干しいたけ 白菜 昆布 玉ねぎ 人参 しょうが 大根 ほうれん草 なめ茸 オレンジ コーン パセリ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	エネルギー: 369kcal タンパク: 14.9g 脂質: 6.9g カルシウム: 208mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 442kcal タンパク: 14g 脂質: 6.2g カルシウム: 191mg 食塩相当量: 1.5g
11 土	せんべい 麦茶	親子丼 青菜のお浸し チーズ 麦茶	バナナ ビスケット 麦茶	鶏肉 鶏卵 かつお節 チーズ	米 マンナビスケット せんべい	長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 白菜 人参 パナナ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー: 406kcal タンパク: 16.5g 脂質: 9.4g カルシウム: 194mg 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 408kcal タンパク: 17.2g 脂質: 9.4g カルシウム: 194mg 食塩相当量: 1g
13 月	ボン菓子 麦茶	ご飯 コンソメスープ チキンカツ トマトドレッシングサラダ ジョア 麦茶	あんこクッキー 牛乳	鶏肉 ジョア だしあん 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 ボン菓子	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり コーン	水 チキンスープの素 塩 中濃ソース トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー: 504kcal タンパク: 22.3g 脂質: 24.5g カルシウム: 850mg 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 557kcal タンパク: 21g 脂質: 19.8g カルシウム: 800mg 食塩相当量: 1.2g
14 火	星食べよ 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 白菜のおかかマヨ和え グレープフルーツ 麦 茶	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 赤魚 かつお節 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油 せんべい	干しいたけ ほうれん草 切干大根 昆布 しょうが 白菜 きゅうり 人参 グレープフルーツ レーズン	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー: 330kcal タンパク: 17.2g 脂質: 11.8g カルシウム: 243mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 428kcal タンパク: 11.8g 脂質: 15.1g カルシウム: 188mg 食塩相当量: 1.3g
15 水	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 小松菜の和え物 パナナ 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー 牛乳	高野豆腐 味噌 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 クラッカー マシュマロ ウエハース	干しいたけ えのき豆 昆布 玉ねぎ しょうが 小松菜 もやし 人参 パナナ	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー: 395kcal タンパク: 17.7g 脂質: 10.8g カルシウム: 317mg 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 465kcal タンパク: 16.1g 脂質: 16.1g カルシウム: 288mg 食塩相当量: 1.2g
16 木	クラッカー 麦茶	【誕生日会】ケチャップライス コンソメスープ チーズハンバーグ グリーンサラダ オレンジ 麦茶	カステラ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 チーズ ロースハム 牛乳	米 無塩バター じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖 カステラ クラッカー	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	水 トマトケチャップ 塩 チキンスープの素 中濃ソース 穀物酢 麦茶	エネルギー: 651kcal タンパク: 25.2g 脂質: 21.3g カルシウム: 202mg 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 522kcal タンパク: 17g 脂質: 17g カルシウム: 202mg 食塩相当量: 1.4g
17 金	ビスケット 麦茶	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 ナムル パイナップル 麦茶	お好み焼き 牛乳	豚肉 味噌 かつお節 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ マンナビスケット	しめじ わかめ なす 長ねぎ 昆布 しょうが にんにく ほうれん草 もやし 人参 パイン缶 キャベツ 青のり	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー 塩 中濃ソース	エネルギー: 338kcal タンパク: 13.6g 脂質: 16.4g カルシウム: 225mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 412kcal タンパク: 13.6g 脂質: 13.4g カルシウム: 225mg 食塩相当量: 1.4g
18 土	せんべい 麦茶	そぼろ丼 ブロッコリーのおかか和え チーズ 麦茶	ぶどうゼリー マリービスケット 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	米 砂糖 油 ビスケット せんべい	玉ねぎ しょうが ほうれん草 焼きのり ブロッコリー 人参 コーン ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー: 257kcal タンパク: 11.7g 脂質: 11.7g カルシウム: 141mg 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 439kcal タンパク: 15.4g 脂質: 11.6g カルシウム: 139mg 食塩相当量: 1.1g
20 月	ボン菓子 麦茶	【小満】ご飯 味噌汁 しらす入りかき揚げ 鶏ささみとわかめのごま和え オレンジ 麦茶	麩のラスク 牛乳	味噌 しらす 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 薄力粉 油 ごま 砂糖 小切粒 無塩バター グラニュー糖 ボン菓子	干しいたけ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ グリンピース 人参 白菜 わかめ オレンジ	水 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー: 370kcal タンパク: 15g 脂質: 17.8g カルシウム: 270mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 429kcal タンパク: 14g 脂質: 14.1g カルシウム: 204mg 食塩相当量: 1.2g
21 火	星食べよ 麦茶	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子の中華和え パイナップル 麦茶	豆乳プリンいちごソース がけ ウエハース 麦茶	豚肉 豆乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま いちごジャム ウエハース せんべい	大根 しめじ 白菜 人参 長ねぎ 小松菜 なす もやし きゅうり パイン缶 アガー	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	エネルギー: 277kcal タンパク: 9.5g 脂質: 10.8g カルシウム: 203mg 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 402kcal タンパク: 10.3g 脂質: 10.7g カルシウム: 188mg 食塩相当量: 1g
22 水	ウエハース 麦茶	ご飯 豚汁 さばの塩焼き 納豆和え パナナ 麦茶	味噌焼きおにぎり 小魚 麦茶	味噌 豚肉 さば 納豆 煮干し	米 じゃが芋 砂糖 ごま ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 人参 長ねぎ 白菜 ほうれん草 パナナ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 みりん	エネルギー: 428kcal タンパク: 14.8g 脂質: 14.8g カルシウム: 220mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 498kcal タンパク: 13.2g 脂質: 13.2g カルシウム: 263mg 食塩相当量: 1.1g
23 木	クラッカー 麦茶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ポテトサラダ メロン 麦茶	かぼちゃドーナツ 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 クラッカー	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ きゅうり メロン 南瓜	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー: 605kcal タンパク: 22g 脂質: 21.9g カルシウム: 217mg 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 496kcal タンパク: 17.5g 脂質: 17.1g カルシウム: 166mg 食塩相当量: 1.2g
24 金	ビスケット 麦茶	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌照り焼き はりはり漬け グレープフルーツ 麦茶	餃子の皮ピザ 牛乳	鶏肉 味噌 ウインナー チーズ 牛乳	米 小切粒 砂糖 ぎょうざの皮 マンナビスケット	干しいたけ 白菜 昆布 切干大根 人参 小松菜 グレープフルーツ 玉ねぎ ピーマン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶 トマトケチャップ	エネルギー: 422kcal タンパク: 19.5g 脂質: 10.7g カルシウム: 293mg 食塩相当量: 1.8g	エネルギー: 422kcal タンパク: 13.8g 脂質: 13.8g カルシウム: 267mg 食塩相当量: 1.3g
25 土	せんべい 麦茶	豚丼 チンゲン菜と塩昆布の和え物 チーズ 麦茶	バナナ ウエハース 麦茶	豚肉 チーズ	米 油 ウエハース せんべい	玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ 人参 塩昆布 パナナ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー: 272kcal タンパク: 13.6g 脂質: 14.6g カルシウム: 231mg 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 442kcal タンパク: 15g 脂質: 14g カルシウム: 224mg 食塩相当量: 1g
27 月	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 さわらの磯辺焼き 切干大根の煮物 メロン 麦茶	スイートパンパキン 牛乳	味噌 さわら 油揚げ スキムミルク 牛乳	米 砂糖 無塩バター ボン菓子	干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 焼きのり 切干大根 人参 グリンピース メロン 南瓜	水 万能つゆ みりん 料理酒 麦茶	エネルギー: 350kcal タンパク: 19.3g 脂質: 15.8g カルシウム: 245mg 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 418kcal タンパク: 17.9g 脂質: 12.6g カルシウム: 185mg 食塩相当量: 1.1g
28 火	星食べよ 麦茶	ご飯 玉子スープ コロケ キャベツのマヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	にんじんクッキー 牛乳	鶏卵 牛乳	米 コロケ 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉 せんべい	万能ねぎ キャベツ 人参 きゅうり グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー: 536kcal タンパク: 13.7g 脂質: 31g カルシウム: 243mg 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 601kcal タンパク: 13.6g 脂質: 26.5g カルシウム: 189mg 食塩相当量: 1g
29 水	ウエハース 麦茶	肉野菜うどん ちくわの磯辺揚げ バナナ 麦茶	いちごジャムサンド 牛乳	豚肉 焼き竹輪 牛乳	うどん 薄力粉 片栗粉 油 食パン いちごジャム ウエハース	白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 小松菜 青のり パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 麦茶	エネルギー: 605kcal タンパク: 23g 脂質: 19.2g カルシウム: 228mg 食塩相当量: 2g	エネルギー: 498kcal タンパク: 18.3g 脂質: 16.2g カルシウム: 272mg 食塩相当量: 1.5g
30 木	クラッカー 麦茶	ご飯 中華スープ 豚豚風肉団子 春雨のサラダ パイナップル 麦茶	ごま塩おにぎり 小魚 麦茶	豚肉 木綿豆腐 煮干し	米 ごま油 パン粉 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま クラッカー	大根 しめじ 玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜 パプリカ パイン缶	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶	エネルギー: 454kcal タンパク: 17.5g 脂質: 11.3g カルシウム: 194mg 食塩相当量: 1.9g	エネルギー: 516kcal タンパク: 15.4g 脂質: 9.7g カルシウム: 162mg 食塩相当量: 1.7g
31 金	ビスケット 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマーメイド焼き スパゲティサラダ オレンジ 麦茶	ジャムヨーグルト チョコイス 麦茶	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 マーメイド スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ビスケット マンナビスケット	キャベツ 人参 パセリ きゅうり オレンジ りんごソース	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	エネルギー: 399kcal タンパク: 18.2g 脂質: 17.2g カルシウム: 162mg 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 468kcal タンパク: 15.4g 脂質: 14.4g カルシウム: 171mg 食塩相当量: 0.9g

### ☆ 今月の平均給食栄養量 ☆

		☆ 今月の平均給食栄養量 ☆			
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
幼	目標量	395	16.7	15.2	1.6
	平均量	418	18.1	16.8	1.4
乳	目標量	462	16.2	12.8	1.5
	平均量	469	16.6	14.3	1.2

発行:株式会社ミールケア

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

☆16日は完全給食です。