



# 2019年度 5月 献立表



健生くまのこ園

日付	給食	午後おやつ	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	アレルギー
7(火)	カレーライス, フルーツゼリー	小豆蒸しパン, 牛乳	牛乳, あずき(ゆで)	米, フルーツゼリー, 小麦粉, 砂糖		レトルトカレー, ベーキングパウダー	
8(水)	魚肉ソーセージソテー, ブロッコリー, ポテトサラダ, ごはん	フルーツヨーグルト	魚肉ソーセージ, 卵, ツナ缶, 牛乳, ヨーグルト(加糖)	油, マヨネーズ, じゃがいも, マーガリン, 米, 小麦粉, 砂糖	ブロッコリー, ミックスベジタブル, みかん缶, もも缶, パナナ	塩	
9(木)	鶏肉のクリームシチュー, マカロニソテー, ロールパン	しょうゆせんべい, 牛乳	鶏肉, 牛乳	じゃがいも, マーガリン, 小麦粉, マカロニ, 油, 米, せんべい(甘辛)	たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, しめじ, コーン缶	コンソメ, 塩, こしょう, 水, ケチャップ	
10(金)	けんちんうどん, ミニポテトフライ	鮭わかめおにぎり, 牛乳	木綿豆腐, かまぼこ, 炊き込みわかめ, サケフレーク, 牛乳	うどん, ごま油, フライドポテト(冷), 油, 米, いらごま	大根, にんじん, しいたけ, こまつな	うすくちしょうゆ, みりん, だし, 汁, 水	
13(月)	梅しらすごはん, さつま汁, 厚焼き玉子	バナナケーキ, 牛乳	しらす干し, 豚肉, 卵, 牛乳	米, いらごま, さつま芋, 砂糖, 油, ホットケーキミックス	梅干し, ほうれんそう, にんじん, 大根, パナナ	だしの素, あわせみそ, だし, 汁, こいくちしょうゆ	
14(火)	ハムチーズサンド, たまごサンド, コールスロー	みかん牛乳寒天	ハム, プロセスチーズ, 卵, かに, かまぼこ, 牛乳	食パン, マヨネーズ, 砂糖	キャベツ, コーン缶, にんじん	塩, 酢	たまご: 弁当
15(水)	中華丼, しゅうまい, ミニゼリー	ラスク, 牛乳	豚肉, かに, かまぼこ, ずら卵, しゅうまい(冷凍), 牛乳	米, 油, 砂糖, なたくり粉, ごま油, ミニゼリー, ロールパン, バター	チンゲンサイ, もやし, たまねぎ, にんじん	水, こいくちしょうゆ, みりん, こしょう, コンソメ	
16(木)	かじきの竜田揚げ, 大根とかにかまのサラダ, ごはん	スティックパン, 牛乳	めかじき, かに, かまぼこ, 牛乳	小麦粉, なたくり粉, 揚げ油, すりごま, ごま油, 米, スティックパン	しょうが, 大根, コーン缶	こいくちしょうゆ, 酒, 酢, 穀物酢	
17(金)	スパゲッティポロネーゼ, ブロッコリーコーンドレッシング	白黒ごまクッキー, 牛乳	豚ひき肉, 牛ひき肉, ビザ用チーズ, 牛乳	スパゲティ, マーガリン, 砂糖, オリーブ油, 小麦粉, いらごま	たまねぎ, にんじん, トマト缶, ブロッコリー, コーン缶, とうもろこし(クリーム状)	赤みそ, あわせみそ, 塩, こしょう, 酒, 酢, 水	
20(月)	麻婆豆腐, 春雨の酢の物, ごはん	フレンチトースト, 牛乳	木綿豆腐, 豚ひき肉, 牛乳, 卵	油, 砂糖, なたくり粉, ごま油, はるさめ, 米, 食パン	たまねぎ, 白ねぎ, しょうが, きゅうり, にんじん, みかん缶	こいくちしょうゆ, 赤みそ, 酒, コンソメ, 水, 酢	
21(火)	あじの天ぷら南蛮風, かぼちゃの煮物, ごはん	バウムクーヘン, 牛乳	あじ, 卵, 牛乳	小麦粉, 揚げ油, 砂糖, 米, バウムクーヘン	にんじん, たまねぎ, ピーマン, かぼちゃ	水, 酢, こいくちしょうゆ, みりん, だし, 汁	
22(水)	スペイン風オムレツ, なすのトマト煮, 食パン	わらびもち, 牛乳	卵, 魚肉ソーセージ, 鶏ひき肉, きな粉, 牛乳	じゃがいも, マーガリン, マヨネーズ, 油, 砂糖, オリーブ油, 食パン, わらび	たまねぎ, にんじん, なす, しめじ, トマト缶	コンソメ, 塩, こしょう, ケチャップ, 酒, 水	たまご: 弁当
23(木)	わかめごはん, きびなごフライ, 高野とうふ煮	コーンチーズ蒸しパン, 牛乳	炊き込みわかめ, きびなごフライ, 高野豆腐, 焼き竹輪, 牛乳, プロセスチーズ	米, いらごま, 砂糖, 上白糖, 小麦粉, 油	にんじん, コーン缶	塩, うすくちしょうゆ, だし, 汁, ベーキングパウダー	
24(金)	豆腐ステーキきのこあんかけ, ブロッコリーとツナのサラダ, ごはん	みたらし団子, 牛乳	木綿豆腐, ツナ缶, 牛乳	なたくり粉, 油, ごま油, マヨネーズ, いらごま, 米, 上新粉, 白玉粉, 砂糖	しいたけ, しめじ, えのきたけ, ブロッコリー	塩, こいくちしょうゆ, みりん, だし, 水	
27(月)	かに玉, じゃが芋のきんぴら, ごはん	さつま芋蒸しパン, 牛乳	卵, かに, かまぼこ, 牛乳	砂糖, ごま油, なたくり粉, じゃがいも, いらごま, 米, 小麦粉, さつま芋, 油	たまねぎ, しいたけ, にんじん, さやいんげん, えのきたけ	酒, こいくちしょうゆ, コンソメ, 水, だしの素, ベーキングパウダー	たまご: 弁当
28(火)	鮭の磯辺焼, 大根と厚揚げのみそ煮, ごはん	ジャムサンド, 牛乳	さけ, 青のり, 厚揚げ, 牛乳	砂糖, 米, 食パン, いちごジャム	大根	塩, 酒, みりん, 赤みそ, だし, 汁	
29(水)	ソース焼きそば, かぼちゃフライ	ひじき混ぜご飯, 牛乳	豚肉, 青のり, 干しひじき, 油あげ, ツナ缶, 牛乳	中華めん(蒸し), 油, 米, 砂糖	にんじん, キャベツ, たまねぎ, もやし, かぼちゃフライ(冷凍)	やきそばソース, 塩, こしょう, 水, こいくちしょうゆ, だしの素	
30(木)	豚肉とポテトのケチャップ煮, ブロッコリーしらす和え, ごはん	パイナップルケーキ, 牛乳	豚肉, しらす干し, 牛乳	じゃがいも, 油, 砂糖, ごま油, 米, ホットケーキミックス	ミックスベジタブル, たまねぎ, カットトマト, ブロッコリー, パイナップル缶	塩, こしょう, ウスターソース, ケチャップ, コンソメ, 水, こいくちしょうゆ, だし, 汁	
31(金)	カレーライス, ぶどうゼリー	コーンフレーク	合いびき肉, 寒天, 牛乳	米, じゃがいも, 砂糖, コーンフレーク	たまねぎ, にんじん, キャベツ, ブロッコリー, ぶどうジュース	カレールーウ, コンソメ, 水	

※献立は仕入れ状況により、変更になることがあります。土曜日は、その時期に入荷した食材で年齢や人数に応じた献立になります。

※離乳食(1歳6か月まで)については、「授乳・離乳の支援ガイド」をもとに提供しています。

※給食で初めて食べる食材については、ご家庭でも一度食べていただけるとより安全に提供できますので、ご協力お願いいたします。

月平均栄養価(3歳以上児) エネルギー 527kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.4g

(3歳未満児) エネルギー 442 kcal たんぱく質 14.9g 脂質 13.4g