

2019.5月の給食献立表

学校法人 上松学園 カオル幼稚園

| 日にち | 曜日 | 献立名 | 主な食材料 | | | 栄養素量 | | | | | | |
|-----|----|--|--|----------------------|---|---------|-------|-------|------|--|--|--|
| | | | 熱や力になるもの (きいろ) | 肉や骨をつくるもの (あか) | 体の調子を整えるもの (みどり) | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | | | |
| 1 | 水 | ☆天皇即位の日☆ | | | | | | | | | | |
| 2 | 木 | ☆国民の休日☆ | | | | | | | | | | |
| 3 | 金 | ☆憲法記念日☆ | | | | | | | | | | |
| 6 | 月 | ☆振替休日☆ | | | | | | | | | | |
| 7 | 火 | ☆家庭のお弁当☆ | | | | | | | | | | |
| 8 | 水 | ・ごはん ・とりのからあげ ・ほうれんそうのゴマあえ ・たまねぎのみそしる | ごはん、酒、しょうゆ、小麦粉、油、砂糖、ゴマ、ごま油、じゃがいも | 鶏肉、油揚げ、みそ | にんじん、えのき、ほうれん草、玉ねぎ、ごぼう、しめじ | 431kcal | 18.2g | 12.9g | 1.4g | | | |
| 9 | 木 | ・コーンライス ・さけのムニエル ・おまめのケチャップいため ・マカロニスープ | ごはん、酒、油、小麦粉、鶏がらだし、ケチャップ、砂糖、マカロニ | 鮭、豚肉、大豆水煮 | コーン、玉ねぎ、にんじん、しめじ、ミックスビーンズ、トマト水煮、えのき、キャベツ | 435kcal | 17.4g | 12.8g | 1.1g | | | |
| 10 | 金 | ・マーボー豆腐どん ・ちくわのかばやき ・カラフルやさいのピクルス | ごはん、ごま油、砂糖、しょうゆ、片栗粉、酒、みりん、米酢 | 豚肉、豆腐、みそ、竹輪 | しょうが、玉ねぎ、にら、切り干し大根、にんじん、きゅうり、もやし、パプリカ | 444kcal | 15.6g | 12.7g | 1.4g | | | |
| 13 | 月 | ・ごはん ・ふたしおいため ・キャベツのツナあえ ・さつまあげのみそしる | ごはん、鶏がらだし、ごま油、砂糖、しょうゆ | 豚肉、ツナ、さつま揚げ、みそ | 玉ねぎ、しめじ、えのき、しいたけ、もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、ごぼう、さつまいも | 432kcal | 15.8g | 13.1g | 1.5g | | | |
| 14 | 火 | ・いそごはん ・かぼちゃコロッケ ・チキンサラダ ・ブロッコリーのスープ | ごはん、酒、油、じゃがいも、パン粉、ソース、砂糖、しょうゆ、ゴマ、マヨネーズ、鶏がらだし | 青のり、豚肉、鶏肉、ベーコン | 玉ねぎ、かぼちゃ、もやし、きゅうり、にんじん、ほうれん草、しめじ、ブロッコリー | 437kcal | 16.0g | 12.9g | 1.4g | | | |
| 15 | 水 | ☆上尾市研修会の為半日保育☆ | | | | | | | | | | |
| 16 | 木 | ・ごはん ・とりのゴマみそやき ・きゅうりのしらすあえ ・すましじる | ごはん、砂糖、みりん、しょうゆ、ゴマ、米酢、ごま油、酒 | 鶏肉、みそ、しらす、油揚げ、豆腐 | 切り干し大根、にんじん、きゅうり、コーン、玉ねぎ、しいたけ | 434kcal | 17.3g | 13.7g | 1.7g | | | |
| 17 | 金 | ・ごはん ・メカジキのやさいあんかけ ・ヒビンバ ・たけのこスープ | ごはん、小麦粉、油、鶏がらだし、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、米酢、ごま油、片栗粉、酒 | メカジキ、豚肉 | 玉ねぎ、にんじん、しいたけ、きゅうり、もやし、にんじん、にら、竹の子水煮、しめじ | 439kcal | 16.5g | 13.6g | 1.4g | | | |
| 20 | 月 | ・えだまめごはん ・あつやきたまご ・こんさいののもの ・とんじる | ごはん、酒、油、砂糖、しょうゆ、みりん、ゴマ、じゃがいも | 鶏肉、鶏卵、厚揚げ、豚肉、みそ | 枝豆、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、しめじ | 440kcal | 17.4g | 13.5g | 1.4g | | | |
| 21 | 火 | ・ごはん ・シュウマイふう ・かいそうサラダ ・もやしのスープ | ごはん、しょうゆ、ごま油、片栗粉、シュウマイの皮、米酢、鶏がらだし、ごま油 | 豚肉、ワカメ、芽ひじき、鶏肉、豆腐 | 玉ねぎ、竹の子水煮、しいたけ、切り干し大根、きゅうり、にんじん、もやし、えのき | 434kcal | 16.4g | 13.2g | 1.3g | | | |
| 22 | 水 | ☆家庭のお弁当☆ | | | | | | | | | | |
| 23 | 木 | ・ごはん ・にくみそいため ・えのきのおかかあえ ・おあげのおすまし | ごはん、酒、砂糖、しょうゆ、ごま油、みりん | 豚肉、みそ、かつお節、油揚げ、豆腐 | 玉ねぎ、しめじ、もやし、にんじん、えのき、かぼちゃ、ほうれん草、竹の子水煮、しいたけ | 432kcal | 16.4g | 13.2g | 1.8g | | | |
| 24 | 金 | ・ツナごはん ・グラタン ・おんやさいサラダ ・ポパイスープ | ごはん、酒、しょうゆ、砂糖、みりん、マカロニ、ホワイトソース、パン粉、油、じゃがいも、マヨネーズ、鶏がらだし | ツナ、牛乳、ナチュラルチーズ、みそ、鶏肉 | 玉ねぎ、しめじ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、えのき、ほうれん草 | 451kcal | 16.5g | 13.0g | 1.3g | | | |
| 27 | 月 | ・ごはん ・チャプチェ ・ささみのうめあえ ・ちゅうかスープ | ごはん、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、ごま油、梅ひしお、鶏がらだし | 豚肉、みそ、鶏肉、ベーコン | 玉ねぎ、にんじん、しいたけ、春雨、きゅうり、れんこん、えのき、もやし | 442kcal | 17.1g | 12.8g | 1.3g | | | |
| 28 | 火 | ・ごはん ・ししゃものパンこやき ・やさいのソテー ・いもじる | ごはん、パン粉、油、酒、しょうゆ、じゃがいも | ししゃも、豚肉、油揚げ、みそ | 玉ねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、キャベツ、えのき | 442kcal | 16.5g | 14.2g | 1.5g | | | |
| 29 | 水 | ☆家庭のお弁当(ばら組屋食参観)☆ | | | | | | | | | | |
| 30 | 木 | ・ごはん ・わふうハンバーグ ・ごぼうのゴママヨあえ ・きのこのみそしる | ごはん、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、片栗粉、ゴマ、マヨネーズ | 豚肉、豆腐、ハム、油揚げ、みそ | 玉ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、きゅうり、コーン、しめじ、しいたけ、えのき、さつまいも | 445kcal | 16.0g | 13.1g | 1.4g | | | |
| 31 | 金 | ・チキンカレー ・ごうどうふのソテー ・コールスローサラダ | ごはん、じゃがいも、ルウ、鶏がらだし、しょうゆ、マヨネーズ | 鶏肉、ベーコン、高野豆腐 | 玉ねぎ、にんじん、しめじ、ほうれん草、もやし、きゅうり、コーン、キャベツ | 435kcal | 16.5g | 13.3g | 1.6g | | | |

※アレルギーのお子様には、除去食・代替食を提供させていただきます。
 ※上記の栄養素量には、牛乳(100ml)を含んでおりません。
 ※食材によって献立が変更となることがございますので、ご了承ください。

☆年中組屋食参観の献立☆

| 献立名 | 主な食材料 | | | 栄養素量 | | | |
|--|--|----------------|---|---------|-------|-------|------|
| | 熱や力になるもの(あか) | 肉や骨をつくるもの(きいろ) | 体の調子を整えるもの(みどり) | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 |
| ・ごはん ・とりチャーシュー ・キャベツのナムル ・ワンタンスープ | ごはん、酒、砂糖、はちみつ、しょうゆ、米酢、ごま油、じゃがいも、鶏がらだし、ワンタンの皮 | 鶏肉、みそ、ひじき、豚肉 | しょうが、きゅうり、にんじん、キャベツ、さやいんげん、玉ねぎ、竹の子水煮、しいたけ | 440kcal | 18.7g | 13.0g | 1.6g |

<牛乳の栄養素量>
 エネルギー:67kcal
 たんぱく質:3.3g
 脂質:3.8g
 食塩:0.1g

<目標栄養素量(牛乳を除く)>
 エネルギー:440kcal
 たんぱく質:16.0g
 脂質:13.0g
 食塩:1.5g

今月から年少組さんにも汁物を提供させていただきます。温かいお味噌汁やスープなどが付くことで食べやすくなるかもしれませんね。また、大型連休により7日(火)はご家庭のお弁当、8日(水)が給食となっておりますので、お間違えないようご協力よろしくお願いいたします。

