



R4.5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	
2	月	<こどものひこんだて> ・そぼろごはん ・ししゃものからあげ ・やさいのうめあえ ・わかたけじる	ごはん、酒、しょうゆ、砂糖、小麦粉、油、練り梅、マヨネーズ、じゃがいも	鶏肉、ししゃも、油揚げ、ワカメ	にんじん、切り干し大根、ほうれん草、玉ねぎ、えのき、竹の子水煮	441kcal	16.5g	13.9g	1.9g	
3	火	☆憲法記念日☆								
4	水	☆みどりの日☆								
5	木	☆こどもの日☆								
6	金	・ごはん ・ポークチャップ ・ハムのサラダ ・えのきのスープ	ごはん、酒、ケチャップ、砂糖、米酢、しょうゆ、ごま油、鶏がらだし	豚肉、ハム、鶏肉	玉ねぎ、しめじ、にんじん、コーン、切り干し大根、えのき、キャベツ	437kcal	16.5g	13.4g	1.1g	
9	月	・ごはん ・がんものにも ・ポテトサラダ ・とんじる	ごはん、酒、砂糖、しょうゆ、じゃがいも、マヨネーズ	がんもどき、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	にんじん、しいたけ、きゅうり、さつまいも、玉ねぎ、ごぼう、しめじ	450kcal	16.7g	14.3g	1.4g	
10	火	・ツナごはん ・タンドリーチキン ・プロッコリーのソテー ・ほうれんそうのスープ	ごはん、酒、しょうゆ、砂糖、カレー粉、ケチャップ、ソース、鶏がらだし	ツナ、鶏肉、ヨーグルト、ベーコン	にんじん、しめじ、キャベツ、プロッコリー、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、かぼちゃ	419kcal	17.0g	13.5g	1.1g	
11	水	☆家庭のお弁当☆								
12	木	・ごはん ・ぶたのしょうがやき ・キャベツののりあえ ・こうやどうふのみそじる	ごはん、酒、砂糖、しょうゆ、じゃがいも	豚肉、のり、高野豆腐、みそ	生姜、玉ねぎ、しめじ、にんじん、えのき、キャベツ、ほうれん草、ごぼう	439kcal	16.4g	13.5g	1.9g	
13	金	・やきそば ・あかうのこうみむし ・かいそうサラダ ・しいたけのスープ	中華麺、ソース、酒、砂糖、しょうゆ、ごま油、マヨネーズ、鶏がらだし	赤魚、ワカメ、芽ひじき、ツナ、豆腐	玉ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり、コーン、にら、竹の子水煮、しいたけ	418kcal	16.4g	13.6g	2.1g	
16	月	・ごはん ・ホイコーロー ・はるさめサラダ ・オニオンスープ	ごはん、砂糖、しょうゆ、米酢、ごま油、鶏がらだし	豚肉、みそ、ハム、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、春雨、もやし、えのき、小松菜	445kcal	16.5g	13.2g	1.8g	
17	火	・ごはん ・めかじきのけんちんやき ・きりぼしだいごんのにも ・さつまじる	ごはん、酒、砂糖、しょうゆ、ごま油	メカジキ、豆腐、豚肉、油揚げ、みそ	にんじん、しいたけ、ごぼう、切り干し大根、玉ねぎ、えのき、しめじ、さつまいも	441kcal	16.6g	13.5g	0.9g	
18	水	☆上尾市研修会の為半日保育☆								
19	木	・ごはん ・とりチャーシュー ・きゅうりのナムル ・ワントンスープ	ごはん、酒、砂糖、はちみつ、しょうゆ、米酢、ゴマ、ごま油、ワントンの皮	鶏肉、みそ、豚肉	生姜、きゅうり、にんじん、もやし、キャベツ、玉ねぎ、にら、しいたけ	430kcal	16.6g	13.0g	1.9g	
20	金	・カレーライス ・はんぺんのこうばしやき ・フレンチサラダ	ごはん、じゃがいも、ルウ、ごま油、油、砂糖、米酢	豚肉、はんぺん、ハム	玉ねぎ、にんじん、しめじ、もやし、きゅうり、コーン、キャベツ	446kcal	15.9g	13.4g	2.0g	
23	月	・ごはん ・おやこに ・きんぴらごぼう ・きのこじる	ごはん、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、ごま油、じゃがいも	鶏肉、鶏卵、さつま揚げ、みそ	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、しめじ、えのき、しいたけ	441kcal	16.7g	13.2g	1.5g	
24	火	・ごはん ・メンチカツふう ・ピーンスサラダ ・カラフルスープ	ごはん、片栗粉、パン粉、油、ソース、しょうゆ、マヨネーズ、鶏がらだし	豚肉、大豆水煮、ナチュラルチーズ、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ミックスピーンズ、しめじ、プロッコリー、コーン	439kcal	16.4g	13.8g	1.1g	
25	水	☆家庭のお弁当☆								
26	木	・ごもくごはん ・さわらのゴマみそやき ・にんじんのあまからあえ ・うしおじる	ごはん、酒、しょうゆ、ごま油、みりん、砂糖、ゴマ	油揚げ、芽ひじき、さわら、みそ、かまぼこ、豆腐	にんじん、ごぼう、しいたけ、もやし、きゅうり、切り干し大根、キャベツ、玉ねぎ、えのき、小松菜	428kcal	16.3g	13.4g	1.9g	
27	金	・ごはん ・ぶたのちゅうかあん ・おんやさいサラダ ・もやしのスープ	ごはん、ごま油、酒、砂糖、しょうゆ、鶏がらだし、片栗粉、ゴマ、マヨネーズ、じゃがいも	豚肉、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、竹の子水煮、キャベツ、かぼちゃ、プロッコリー、にら、もやし、えのき	441kcal	16.5g	14.0g	1.0g	
30	月	・ケチャップライス ・グラタン ・おとうふサラダ ・ベーコンたっぷりスープ	ごはん、鶏がらだし、ケチャップ、マカロニ、ホワイトソース、パン粉、油、砂糖、しょうゆ、じゃがいも	鶏肉、ナチュラルチーズ、豆腐、ベーコン	玉ねぎ、しいたけ、ピーマン、しめじ、にんじん、コーン、きゅうり、キャベツ、えのき	443kcal	15.2g	11.5g	1.2g	
31	火	・ごはん ・ちくせんに ・ごまつなのおひたし ・ぐだくさんのみそじる	ごはん、ごま油、砂糖、みりん、しょうゆ、じゃがいも	鶏肉、竹輪、豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	にんじん、ごぼう、しいたけ、切り干し大根、しめじ、小松菜、玉ねぎ、えのき	440kcal	16.8g	13.1g	1.2g	

※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。

<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の提供がスタートします。お味噌汁やすまし汁、洋風・中華のスープと毎日異沢山ですので、「今日は何が入っているかな?」と楽しみにしてみてくださいね。5月は焼きそばにカレーライスと、子供達に人気のメニューも登場です!

