

5月の給食・おやつメニュー

※アレルギー用の献立表は別紙にて配布します。

※ごはんは七分づき米を使用しています。

あけぼの・幼保学院

月	火	水	木	金	土
 <p>6月の「お弁当の日」は6月19日(水)の予定です。</p>		1 ●ごはん ●高野豆腐の炒り煮 鶏肉/高野豆腐/大根/人参/ちくわ/たけのこ/干しいたけ/油/酒/うすくちしょうゆ/三温糖/かつおだし ●小松菜とじゃこのサラダ 小松菜/きゅうり/ちりめんじゃこ/コーン/酢/三温糖/うすくちしょうゆ ●みそ汁 じゃがいも/玉ねぎ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ ☆カルピスケーキ・牛乳	2 ●ミートスパゲティースパゲティ-豚ひき肉/玉ねぎ/人参/塩/こしょう/トマトソース/コンソメ/三温糖/ケチャップ/ウスターソース/油 ●キャベツのサラダ キャベツ/人参/コーン/ハム/きゅうり/マヨネーズ/塩/こしょう ●コーンスープ コーン/玉ねぎ/コンソメ/うすくちしょうゆ ●子どもの日のおやつ	3 憲法記念日 	4 みどりの日
	6 振替休日	7 ●ごはん ●鶏と野菜の焼きつくね 鶏と野菜の焼きつくね/ナチュラルカットポテト/油/塩 ●ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー/人参/コーン/きゅうり/かつお節/三温糖/しょうゆ ●みそ汁 ほうれん草/麩/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●フルーチェ	8 ●ビーフカレー ごはん/牛肉/人参/じゃがいも/玉ねぎ/カレールウ/グリーンピース/油 ●しょうゆフレンチ キャベツ/きゅうり/小松菜/ちくわ/人参/酢/うすくちしょうゆ/三温糖 ●フルーツオレンジ ●黒糖ケーキ・牛乳	9 ●ごはん ●豚肉の生姜焼き 豚肉/玉ねぎ/土生姜/三温糖/しょうゆ/油/ごま ☆きゅうりの塩こんぶサラダ きゅうり/人参/コーン/塩昆布/すりごま/ごま油 ●みそ汁 大根/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●フルーツヨーグルト	10 ●枝豆ごはん ごはん/むき枝豆/塩/酒 ●さわらのみそマヨネーズ焼き さわら/酒/みそ/みりん/マヨネーズ ●五色和え 小松菜/もやし/人参/しめじ/コーン/かつお節/三温糖/しょうゆ ●若竹汁 たけのこ/わかめ/うすくちしょうゆ/かつおだし ●ジャムサンド・牛乳
13 ●ごはん ●五目卵焼き 卵/人参/玉ねぎ/干しいたけ/いんげん/鶏ひき肉/三温糖/しょうゆ/油 ●青菜のごま和え キャベツ/小松菜/コーン/ハム/しょうゆ/三温糖/すりごま ●みそ汁 白菜/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●ととやき・牛乳	14 ●ごはん ●かぼちゃコロッケ ●ブロッコリーのサラダ ブロッコリー/人参/コーン/ウインナー/パプリカ/酢/三温糖 ●コーンクリームスープ クリーム/コーン/コーン/牛乳/コンソメ ●フルーツバナナ ●フルーツゼリー	15 ●三色丼 ごはん/鶏ひき肉/しょうゆ/三温糖/油/卵/油/ほうれん草/人参/三温糖/しょうゆ ●具だくさんみそ汁 豆腐/油揚げ/人参/しめじ/大根/かつおだし/みそ/青ねぎ ●フルーツオレンジ ●チーズケーキ・牛乳	16 ●ごはん ●さばの照り焼き さば/酒/しょうゆ/三温糖/みりん ●ポテトサラダ じゃがいも/きゅうり/ハム/コーン/人参/マヨネーズ/塩/こしょう ●みそ汁 白菜/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●カルピスポンチ	17 ●ごはん ●厚揚げとニラの炒め物 豚ひき肉/厚揚げ/にら/チンゲン菜/人参/ごま油/酒/しょうゆ/三温糖/鶏がらダシ ●春雨サラダ 春雨/きゅうり/コーン/ハム/人参/酢/三温糖/しょうゆ/ごま油 ●みそ汁 玉ねぎ/わかめ/もやし/かつおだし/みそ/青ねぎ ●コーンマヨトースト・牛乳	18 ●調理パン ●バナナ ●ヨーグルト
20 ●ごはん ●鶏のマーマレード焼き 鶏肉/塩こうじ/マーマレード/ジャム/みりん/しょうゆ ●マカロニサラダ マカロニ/コーン/人参/きゅうり/ハム/マヨネーズ/塩/こしょう ●みそ汁 玉ねぎ/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●豆腐ドーナツ・牛乳	21 お弁当の日 	22 ●ハヤシライス ごはん/豚肉/人参/じゃがいも/玉ねぎ/ハヤシルウ/ケチャップ/グリーンピース/油 ●キャベツときゅうりの浅漬け キャベツ/きゅうり/塩昆布 ●フルーツオレンジ ●リッツサンド・牛乳	23 ●鮭菜ごはん ごはん/鮭フレーク/菜飯の素 ●ひじきの含め煮 鶏肉/ひじき/厚揚げ/人参/里芋/ごぼう/三温糖/しょうゆ/かつおだし ●ほうれん草とカニカマの和え物 ほうれん草/小松菜/カニカマ/人参/すりごま/三温糖/しょうゆ ●みそ汁 白菜/麩/かつおだし/みそ/青ねぎ ●バナナきな粉ヨーグルト	24 ●ごはん ●ホキのかば焼き ホキ/酒/三温糖/みりん/小麦粉 ●白菜のささみ和え 白菜/きゅうり/コーン/人参/ささみ/マヨネーズ/酢/しょうゆ/ごま油 ●みそ汁 じゃがいも/玉ねぎ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●野菜カステラ・牛乳	25 ●調理パン ●バナナ ●ヨーグルト
27 ●ごはん ●ヒレカツ ヒレカツ/油/ケチャップ/ウスターソース ●キャベツとチーズのサラダ キャベツ/パプリカ/きゅうり/ベーコン/キューブチーズ/シーザードレッシング ●みそ汁 玉ねぎ/油揚げ/えのき/かつおだし/みそ/青ねぎ ●キャロットケーキ・牛乳	28 ●親子丼 ごはん/鶏肉/酒/干しいたけ/玉ねぎ/人参/しめじ/かつおだし/うすくちしょうゆ/三温糖/みりん/卵/青ねぎ/油 ●小松菜のツナ和え 小松菜/きゅうり/コーン/ツナ/マヨネーズ/しょうゆ ●フルーツオレンジ ●マシュマロヨーグルト	29 ●ごはん ●肉じゃが 豚肉/じゃがいも/人参/玉ねぎ/糸こんにゃく/いんげん/かつおだし/しょうゆ/三温糖/酒/油 ●アスパラのごま和え キャベツ/アスパラ/ハム/コーン/しょうゆ/マヨネーズ/三温糖/すりごま ●みそ汁 豆腐/油揚げ/しいたけ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●ポップコーン・牛乳	30 ●醤油ラーメン 中華麺/豚肉/玉ねぎ/人参/キャベツ/コーン/なると/三温糖/鶏がらだし/しょうゆ/みりん/青ねぎ ●もやしのささみ和え もやし/きゅうり/チンゲン菜/ささみ/マヨネーズ/酢/三温糖/しょうゆ ●フルーツバナナ ●オレンジパバロア	31 ●クロワッサン ●鮭とほうれん草のマカロニグラタン ほうれん草/鮭/マカロニ/玉ねぎ/バター/牛乳/小麦粉/塩/こしょう/コンソメ/とろけるチーズ/粉チーズ/パン粉 ●ブロッコリーのサラダ ブロッコリー/きゅうり/トマト/ハム/酢/しょうゆ/三温糖 ●コンソメスープ 人参/白菜/いんげん/コーン/コンソメ/うすくちしょうゆ ●フライドポテト・牛乳	

今月の平均栄養価(保育園クラス)
エネルギー・・・522kcal たんぱく質・・・19.6g

今月の平均栄養価(幼稚園クラス)
エネルギー・・・620kcal たんぱく質・・・23.6g

※献立は都合により変更することがあります。

●・・・給食メニュー / ●・・・おやつメニュー
★・・・給食新メニュー / ☆・・・おやつ新メニュー