



令和元年5月 献立表

すぎのこ幼稚園 認定こども園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり
	昼食	◎10時おやつ ○午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える
7 火	ごはん、みそ汁 さばのおかか煮、ブロッコリーとコーン和え カルシウムヨーグルト	◎ウエハース ○焼きドーナツ	みそ さばのおかか煮 カルシウムヨーグルト	こめ	だいこん ほうれんそう えのきたけ ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン
8 水	お弁当の日 	◎ビスケット ○ベルギーワッフル ○幼児牛乳			
9 木	ハンバーガー、牛乳 コールスローサラダ、バナナ	◎ゼリー ○ふかし芋	ハンバーグ ぎゅうにゅう ツナ	ハンバーガーパン ドレッシング	キャベツ にんじん きゅうり カリフラワー コーン バナナ
10 金	ごはん、みそ汁 ささみチーズフライ、大根と厚揚げの煮物	◎せんべい ○ホットケーキ (苺ソース)	ささみチーズフライ あつあげ	こめ ふ さといも	こまつな にんじん ねぎ だいこん しめじ さやいんげん ごぼう
13 月	ごはん、豚汁 もろ電田揚げ、ほうれん草の五目和え	◎ヨーグルト ○原宿ドック	ふたにく もろ電田揚げ	こめ さといも	にんじん だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ ほうれんそう カリフラワー しめじ コーン
14 火	タンメン、シュウマイ アーモンドカル、杏仁豆腐	◎クッキー ○焼きおにぎり	ふたにく しゅうまい いわし	ちゅうかめん アーモンド ごま 杏仁豆腐	キャベツ にんじん しめじ もやし にら コーン ねぎ
15 水	ごはん、みそ汁 さんまのオレンジ煮、春雨の錦糸和え	◎えびせん ○黒ごま蒸しパン	とうふ さんまのオレンジ煮 ロースハム たまご	こめ はるさめ	オクラ わかめ ねぎ にんじん きゅうり
16 木	中華丼、ワンタン野菜スープ 茹でブロッコリー、カルシウムヨーグルト	◎ウエハース ○カステラ	ふたにく パナメイエビ にくワンタン カルシウムヨーグルト	こめ	たけのこ たまねぎ こまつな にんじん はくさい ほししいたけ ほうれんそう ねぎ ブロッコリー
17 金	黒パン、ほうれん草のクリームシチュー イタリアンスパサラダ、チーズ バナナ	◎ビスケット ○フルーチェ	とりにく シチュールウ ぎゅうにゅう チーズ	黒パン バター じゃがいも スパゲッティ ドレッシング	たまねぎ にんじん ほうれんそう ブロッコリー アスパラ きゅうり バナナ
20 月	スパゲティナポリタン、牛乳 プレーンオムレツ、海藻サラダ	◎せんべい ○プリン	ベーコン ぎゅうにゅう オムレツ ツナ	スパゲッティ ドレッシング	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム わかめ キャベツ きゅうり
21 火	鮭ごはん、みそ汁 肉じゃが、ブロッコリーのかに風味和え 洋梨コンポート	◎ゼリー ○マーラーカオ	さけ こうやどうふ ふたにく カニかま	こめ じゃがいも	もやし こまつな にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん ブロッコリー カリフラワー コーン 洋なし
22 水	お弁当の日 	◎クッキー ○ベルギーワッフル ○幼児牛乳			
23 木	食パン、マーメイドジャム、牛乳 ミンチカツ、ポパイサラダ	◎えびせん ○フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ミンチカツ	しよぼん マーメイドジャム	ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ
24 金	チキンカレー丼、牛乳 ブロッコリーサラダ、りんご	◎ウエハース ○ミニたい焼き	とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー りんご
27 月	ごはん、豆乳スープ 白身魚のフリッター、花野菜サラダ	◎チーズ ○スイートポテト	とりにゅう 白身魚のフリッター ロースハム	こめ じゃがいも ドレッシング	たまねぎ ほうれんそう コーン ブロッコリー カリフラワー にんじん
28 火	混ぜごはん、すまし汁 つくね焼き、キャベツのツナ和え	◎ビスケット ○パウムクーヘン	ふたにく あぶらあげ とりひき ツナ	こめ	にんじん ほししいたけ だいこん オクラ しめじ ねぎ ごぼう キャベツ もやし ほうれんそう 赤パプリカ
29 水	けんちんうどん、五目厚焼玉子 アーモンドカル、ヨーグルト	◎せんべい ○肉まん	とうふ ふたにく 五目厚焼玉子 いわし ヨーグルト	うどん さといも アーモンド ごま	だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう
30 木	味噌マーボー豆腐丼、中華スープ ほうれん草のお浸し、バナナ	◎クッキー ○キャロットケー キ	とうふ ふたひき かつおぶし	こめ	ねぎ にら おろしにんにく はくさい えのきたけ にんじん わかめ ほうれんそう バナナ
31 金	黒パン、牛乳 ハムチーズピカタ、ポテトサラダ	◎えびせん ○焼きおにぎり	ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ ロースハム	黒パン じゃがいも	きゅうり にんじん

給食MEMO

<平均給与栄養量>

3歳未満児 : エネルギー 502Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.2g 塩分 1.8g
 3歳以上児(昼食のみ): エネルギー 429Kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.9g 塩分 1.8g