

# 令和6年5月の予定献立表

※黄色い枠の日は、完全給食の日になっています

丸森ひまわりこども園 以上児

日付		1日	2日	3日	4日	
日付		1日	2日	3日	4日	
昼食	◎印・手作りおやつ ★印・地産地消の日 (丸森の野菜を使用します) 完全給食 ごはんのいらない日 2日、9日、14日、24日、29日	鶏肉さっぱり煮 大根サラダ (大根、ツナ、ごぼう、胡瓜、人参、すりごま) みそ汁 (キャベツ、人参、長ねぎ) バナナ	こどもの日お祝いメニュー コーンパン ミートグラタン (豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、チーズ) 温野菜サラダ (ブロッコリー、カリフラワー、人参、ちくわ) 手作り二色ゼリー	憲法記念日	みどりの日	
午後おやつ		せんべい 牛乳 エネルギー：555kcal脂質：11.6g たんぱく質：22.7g塩分：1.5g	◎おこわおにぎり 麦茶 エネルギー：549kcal脂質：18.8g たんぱく質：15.9g塩分：1.7g			
日付	6日	7日	8日	9日	10日	
昼食	振替休日	ミートボールのケチャップ煮 (ミートボール、マッシュルーム、人参、玉ねぎ) ごぼうサラダ (ごぼう、人参、コーン) コンソメスープ (玉ねぎ・春雨・小松菜) オレンジ	ほっけのつけ焼き 海藻サラダ (海藻、人参、胡瓜) 具沢山汁 (大根、人参、じゃがいも、おろし、小松菜、長ねぎ、高野豆腐) バナナ	やきそば (中華麺、玉ねぎ、人参、豚バラ) ブロッコリーおかか和え (ブロッコリー、もやし、糸かつお) ずまし汁 (花ふ、豆腐)	鶏肉のオーロラソース 刻み昆布の炒め煮 (刻み昆布、大根、糸コン、人参、いんげん) みそ汁 (キャベツ、さつま芋、小松菜) ゼリー	
午後おやつ		◎スコーン 牛乳 エネルギー：560kcal脂質：19.4g たんぱく質：16.1g塩分：1.3g	◎チキンライスおにぎり 麦茶 エネルギー：533kcal脂質：16.7g たんぱく質：24.5g塩分：1.8g	◎コーンフレークおこし 牛乳 エネルギー：587kcal脂質：16.9g たんぱく質：20.7g塩分：1.8g	◎きな粉蒸しパン 麦茶 エネルギー：538kcal脂質：10.2g たんぱく質：20.2g塩分：1.3g	
日付	13日	14日	15日	16日	17日	
昼食	野菜コロッケ キャベツツナマヨ和え (キャベツ、ツナ、人参) みそ汁 (ほうれん草・高野豆腐) グレープフルーツ	ちゃんぽんうどん (うどん、人参、豚肉、たけのこ、キャベツ、もやし、にら、長ねぎ) シューマイ ほうれん草ソテー (ほうれん草、もやし、玉ねぎ) バナナヨーグルト (バナナ、ヨーグルト)	ホッケ塩焼き 切干大根煮 (切干大根、糸コン、人参、いんげん) なめこみそ汁 (木綿豆腐、なめこ、長ねぎ) オレンジ	ツナオムレツ (卵、ツナ、玉ねぎ、じゃが芋、人参) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、キャベツ、コーン) わかめスープ (わかめ、コーン、長ねぎ) ゼリー	鶏肉のマーメイド焼き (鶏肉、マーメイド) ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参、コーン) コンソメスープ (玉ねぎ、青梗菜) バナナ	豚肉の生姜焼き (豚肉・玉ねぎ・もやし・ピーマン) わかめのナムル (わかめ・胡瓜・キャベツ) みそ汁 (南瓜・玉ねぎ)
午後おやつ	◎ブラウニー 牛乳 エネルギー：568kcal脂質：19.6g たんぱく質：18.1g塩分：1.8g	◎おかかおにぎり 麦茶 エネルギー：521kcal脂質：14.3g たんぱく質：21.1g塩分：1.2g	◎さつまいもの蒸しパン 牛乳 エネルギー：535kcal脂質：16.2g たんぱく質：23.4g塩分：1.6g	◎ちんすこう 牛乳 エネルギー：553kcal脂質：20.0g たんぱく質：22.4g塩分：1.7g	◎コーンマヨトースト 麦茶 エネルギー：531kcal脂質：18.2g たんぱく質：19.9g塩分：1.0g	
日付	20日	21日	22日	23日	24日	
昼食	アジの胡麻焼き (アジ、すりごま) ほうれん草のナムル (ほうれん草、もやし、人参) 豆腐のみそ汁 (豆腐、わかめ、長ねぎ) オレンジ	チキンカレー (鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参) コールスローサラダ (キャベツ、胡瓜、人参、コーン) 甘夏	レモン漬け唐揚げ 春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、ツナ) みそ汁 (大根・油揚げ・わかめ) ゼリー	鮭のパン粉焼き (鮭、パン粉) 小松菜の和え物 (小松菜・もやし・ささ身) ミネストローネ風スープ (キャベツ、じゃが芋、玉ねぎ、ブロッコリー、人参) バナナ	チャーハン (ひき肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース) ギョーザ 中華スープ (もやし・しいたけ・キャベツ) グレープフルーツ	親子煮 (鶏肉・卵・玉葱) 小松菜おかか和え (小松菜、もやし、糸かつお) みそ汁 (白菜、きぬさや)
午後おやつ	◎いちごのパンケーキ風 牛乳 エネルギー：559kcal脂質：14.8g たんぱく質：26.2g塩分：1.1g	◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー：582kcal脂質：17.2g たんぱく質：17.2g塩分：1.7g	◎菜飯おにぎり 麦茶 エネルギー：595kcal脂質：16.5g たんぱく質：16.7g塩分：1.5g	◎お好み焼き 麦茶 エネルギー：553kcal脂質：17.5g たんぱく質：28.1g塩分：1.8g	おからの実クッキー 牛乳 エネルギー：530kcal脂質：19.1g たんぱく質：20.0g塩分：1.4g	
日付	27日	28日	29日	30日	31日	
昼食	たらの煮つけ スパゲティサラダ (スパゲティ・キャベツ・コーン・人参) みそ汁 (玉ねぎ、小松菜) 夏みかん	♪絵本メニュー 手づくりパンケーキ ハンバーグ ブロッコリーの和え物 (ブロッコリー・もやし・コーン) コンソメスープ (玉ねぎ・人参・じゃがいも)	豆腐中華煮 (豆腐、人参、白葱、しいたけ、たけのこ、チンゲン菜) 大根と竹輪サラダ (大根、胡瓜、人参、ちくわ) 味噌スープ (豚ひき肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、にら) バナナ	サバの味噌煮 人参しりしり (人参、ツナ) じゃが芋のみそ汁 (じゃが芋、玉ねぎ、鮭) グレープフルーツ	照り焼きチキン 春雨サラダ (春雨、小松菜、人参、コーン) わかめスープ (わかめ、えのき、長ねぎ) ゼリー	
午後おやつ	◎ひじきおにぎり 麦茶 エネルギー：542kcal脂質：18.5g たんぱく質：22.7g塩分：1.4g	◎豆腐ドーナツ 牛乳 エネルギー：556kcal脂質：17.4g たんぱく質：17.6g塩分：1.7g	◎ココアマフィン 牛乳 エネルギー：559kcal脂質：18.1g たんぱく質：24.7g塩分：1.5g	◎さつまいもスティック 麦茶 エネルギー：551kcal脂質：15.0g たんぱく質：23.5g塩分：1.7g	おからの実かりんどう 牛乳 エネルギー：564kcal脂質：18.1g たんぱく質：22.2g塩分：1.6g	

3歳未満児…エネルギー 481kcal(467) たんぱく質 19.9g(19.8) 脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.3g(1.4)  
3歳以上児…エネルギー 561kcal(574) たんぱく質 21.6g(24.4) 脂質 16.3g(15.9) 塩分 1.6g(1.5)

※( )内は給食栄養目標値です。栄養面にごはんも含まれています。  
※都合により一部変更する場合があります。