






2021年5月 給食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ								
					きいろ 蒸や力になるもの	あか 血や肉の青になるもの	みどり 体のようすをよくするもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分	
1	土	ビスケット 牛乳	焼肉丼 塩昆布和え みそ汁 オレンジ	あんパン 牛乳	米 かたくり粉 サラダ油 ごま じゃがいも あんパン	豚肉 塩昆布 みそ 牛乳	玉葱 にんじん きゅうり ねぎ オレンジ	464kcal	17g	11.6g	1.3g	
6	20 木	クラッカー 牛乳	ドライカレー ブロッコリーとツナ和え ジュリアンスープ りんご	カップヨーグルト せんべい 牛乳	米 サラダ油 バター 小麦粉 砂糖 マヨネーズ ソフトせんべい塩味	豚肉 ベーコン ヨーグルト	玉葱 にんじん ピーマン ブロッコリー とうもろこし キャベツ りんご	566kcal	17.9g	14g	2.4g	
7	21 金	せんべい 牛乳	たけのこご飯 ぶりの照り焼き もやしのゴマ和え すまし汁 オレンジ	フレンチトースト 牛乳	米 ごま 砂糖 食パン バター	油揚げ ぶり かまぼこ 牛乳 たまご	たけのこ もやし キャベツ にんじん こまつな ねぎ オレンジ	636kcal	28.5g	22.5g	2.8g	
8	22 土	ビスケット 牛乳	わかめうどん がんもどきの含め煮 即席漬け オレンジ	あんパン 牛乳	うどん 砂糖 あんパン	わかめ かまぼこ 鶏肉 がんもどき 牛乳	きゅうり にんじん オレンジ	482kcal	23.2g	14.2g	2.4g	
10	24 月	クラッカー 牛乳	ごはん 肉じゃが 納豆和え みそ汁 メロン	マカロニナポリタン 牛乳	米 サラダ油 じゃがいも しらたき 砂糖 マカロニ	豚肉 納豆 油揚げ みそ 牛乳 ウィンナー チーズ	にんじん 玉葱 グリンピース ほうれんそう もやし かぶ メロン ピーマン とうもろこし	510kcal	19.4g	11.3g	1.6g	
11	25 火	せんべい 牛乳	ミルクパン 鶏肉のオレンジ焼き アスパラソテー コーンスープ りんご	五平もち 牛乳	パン サラダ油 米 砂糖 ごま	鶏肉モモ ベーコン 牛乳 みそ	マーマレード にんにく しょうが にんじん アスパラガス キャベツ 玉葱 とうもろこし りんご	597kcal	21g	19.7g	2.2g	
12	26 水	ビスケット 牛乳	麦ごはん 鮭の塩焼き 煮浸し 味噌汁 バナナ	やきそば 牛乳	パン サラダ油 米 砂糖 ごま	しろさけ 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 豚肉 あおのり	ほうれんそう にんじん なめこ ねぎ バナナ キャベツ もやし	511kcal	24.1g	10.7g	2.0g	
13	27 木	クラッカー 牛乳	スパゲッティミートソース コーンサラダ 鶏肉スープ オレンジ	そらまめ(13日のみ) 昆布おにぎり 牛乳	スパゲッティ サラダ油 小麦粉 砂糖 米 ごま	豚肉 粉チーズ 鶏肉 牛乳 昆布つくだ煮	玉葱 にんじん トマト パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり オレンジ そらまめ	651kcal	26.3g	17.5g	1.9g	
14	28 金	せんべい 牛乳	ご飯 豆腐の真砂揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 バナナ	コーントースト 牛乳	米 かたくり粉 サラダ油 しらたまふ 食パン マヨネーズ	豆腐 鶏肉 たまご みそ 牛乳	にんじん 椎茸 キャベツ えのきたけ こまつな バナナ とうもろこし	567kcal	20.7g	18.7g	1.5g	
15	29 土	ビスケット 牛乳	焼肉丼 塩昆布和え みそ汁 オレンジ	あんパン 牛乳	米 かたくり粉 サラダ油 ごま じゃがいも あんパン	豚肉 塩昆布 みそ 牛乳	玉葱 にんじん きゅうり ねぎ オレンジ	464kcal	17g	11.6g	1.3g	
17	31 月	クラッカー 牛乳	ごはん チキンの照り焼き 油揚げと野菜のお浸し 若竹汁 りんご	ピザトースト 牛乳	米 食パン	鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳 チーズ	こまつな はくさい にんじん たけのこ ねぎ りんご	501kcal	21.7g	15.8g	2.0g	
18	火	せんべい 牛乳	ロールパン コロッケ フレンチサラダ コンソメスープ オレンジ	鮭おにぎり 牛乳	パン サラダ油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 米	豚肉 牛乳 しろさけ	玉葱 キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ オレンジ	562kcal	21g	19g	2.0g	
19	水	ビスケット 牛乳	ご飯 親子煮 じゃがいものきんぴら みそ汁 メロン	大豆とちりめんの甘辛 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも サラダ油 しらたき サラダ油 ごま	鶏肉 たまご 豚肉 わかめ みそ 牛乳 大豆	玉葱 グリンピース ごぼう にんじん だいこん メロン	614kcal	28.3g	25.1g	2.2g	

☆お誕生日会は5月25日(火)です。

☆季節の食材を取り入れています。今月は、たけのこ、キャベツ、そら豆、アスパラガス、メロン などです。

☆献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。