

# 給食献立表

2019年5月

向こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
7・21	火	ちゃんぽんラーメン じゃが芋炒め ヨーグルト	牛乳 にんじんケーキ りんご	中華麺、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、卵、なると	人参、りんご、キャベツ、玉葱、コーン、ピーマン、レモン汁
8・22	水	たけのこご飯 鮭の塩焼き かぶの塩昆布和え 味噌汁(白菜・玉葱・万能葱)	牛乳 花せんべい ソフトケーキ バナナ	米、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、鶏肉、油揚げ、味噌	バナナ、かぶ、白菜、玉葱、人参、たけのこ、かぶ・葉、万能葱、塩こんぶ
9・23	木	ロールパン クラムチャウダー 野菜サラダ(ほうれん草・人参・ツナ) りんご	牛乳 おにぎり(鶏そぼろ) オレンジ	ロールパン、じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、ベーコン、あさり水煮、鶏挽、バター、ツナ	ほうれん草、りんご、玉葱、オレンジ、人参
10・24	金	御飯 鶏のから揚げ ゆかり和え(もやし・胡瓜・人参) 味噌汁(さつま芋・玉葱・人参)	牛乳 ハムマヨパン グレープフルーツ	米、さつま芋、ホットケーキミックス粉、マヨネーズ、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、卵、味噌、ハム	もやし、グレープフルーツ、玉葱、人参、胡瓜、コーン
11・25	土	御飯 厚揚げの味噌炒め 南瓜のチーズ焼き すまし汁(大根・玉葱)	牛乳 カルシウムせんべい ベアビスケットココア バナナ	米、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉、とろけるチーズ、味噌	バナナ、南瓜、玉葱、大根、人参、ピーマン、にんにく、生姜
13・27	月	きのこスパゲティ さつま芋のサラダ <small>レタスとアスパラのスープ(アスパラ・レタス・人参)</small>	牛乳 揚げパン(きな粉) オレンジ	スパゲッティ、さつま芋、ロールパン、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉、きな粉、かつお節	オレンジ、玉葱、人参、レタス、アスパラガス、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム水煮
14・28	火	御飯 鯖の照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 味噌汁(かぶ・葉・玉葱)	牛乳 はっぱなせんべい <small>カルシウム鉄入りいちごちゃんクッキー</small> バナナ	米、砂糖、油	牛乳、鯖、大豆水煮、味噌、油揚げ	バナナ、かぶ、玉葱、人参、かぶ・葉、いんげん、ひじき
15・29	水	親子丼 大根サラダ(大根・胡瓜・ハム) すまし汁(じゃが芋・玉葱・人参)	牛乳 マドレーヌ りんご	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、卵、鶏肉、ハム、バター、凍り豆腐	玉葱、大根、りんご、胡瓜、人参、長葱、レモン汁
16・30	木	御飯 あじのカレー風味揚げ ごま和え(キャベツ・人参) 味噌汁(南瓜・玉葱・人参)	牛乳 みたらし白玉 グレープフルーツ	米、白玉粉、油、砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、鰯、豆腐、味噌、ごま	キャベツ、南瓜、グレープフルーツ、人参、玉葱、生姜
17・31	金	ぶどうパン 肉団子スープ ブロッコリー炒め チーズ	牛乳 味噌焼きおにぎり オレンジ	ぶどうパン、米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚挽、チーズ、ウインナー、味噌、卵、ごま	ブロッコリー、オレンジ、玉葱、人参、青梗菜、長葱
18	土	御飯 鶏の甘辛煮 千草煮(ほうれん草・人参・油揚げ) 味噌汁(豆腐・若布・玉葱)	牛乳 ミニわかめちゃん どうぶつビスケット バナナ	米、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、味噌、油揚げ	バナナ、ほうれん草、玉葱、人参、若布
20	月	御飯 鯖の香り味噌焼き 大根と竹輪の煮物 すまし汁(麩・水菜・人参)	牛乳 オレンジゼリー うす焼きサラダせんべい グレープフルーツ	米、砂糖、焼ふ、ごま油	牛乳、鯖、ちくわ、味噌、ゼラチン、ごま	オレンジ濃縮果汁、大根、グレープフルーツ、人参、水菜、絹さや
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	587kcal	鉄	2.8g
			たんぱく質	22.7g	カルシウム	268mg
			脂質	18.9g	ビタミンC	37mg
			塩分	2.6g	食物繊維	3.8g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

日にち	午前1回食Ⅰ	午前1回食Ⅱ	午後2回食Ⅱ			
			午前	午後	午前	午後
7・21 火	つぶしがゆ 人参ペースト じゃが芋ペースト キャベツペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし じゃが芋つぶし キャベツつぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	煮込みうどん (うどん・ささみ・キャベツ 玉葱・人参・だし・醤油) マッシュポテト (じゃが芋・だし・塩)	七倍がゆ 魚の旨煮 (鮭・南瓜・玉葱・だし・醤油) 煮浸し (ほうれん草・人参・だし)	煮込みうどん (うどん・ささみ・キャベツ 玉葱・人参・だし・醤油) マッシュポテト (じゃが芋・だし・塩) 炒り卵(卵黄・だし)	七倍がゆ 魚の旨煮 (鮭・南瓜・玉葱・だし・醤油) 煮浸し (ほうれん草・人参・だし)
8・22 水	つぶしがゆ 人参ペースト 白菜ペースト かぶペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし 白菜つぶし かぶつぶし 白身魚つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 煮魚 (鮭・だし・醤油) 煮浸し (白菜・かぶ・人参・だし)	煮込みうどん (うどん・人参・玉葱・さつま芋 だし・醤油) とろみ煮 (豆腐・だし・醤油)	七倍がゆ 煮魚 (鮭・だし・醤油) 煮浸し (白菜・かぶ・人参・だし)	煮込みうどん (うどん・人参・玉葱・さつま芋 だし・醤油) とろみ煮 (豆腐・だし・醤油)
9・23 木	パンがゆつぶし 人参ペースト じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ	パンがゆつぶし 人参つぶし じゃが芋つぶし ほうれん草つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	パンがゆ 豆腐のあんかけ (豆腐・ほうれん草・だし・塩) 野菜スープ (じゃが芋・人参・だし・醤油)	七倍がゆ そぼろ煮 (ささみ・里芋・玉葱・人参 だし・醤油) 煮浸し (キャベツ・だし)	パンがゆ スティックパン 豆腐のあんかけ (豆腐・ほうれん草・だし・塩) 野菜スープ (じゃが芋・人参・だし・醤油)	七倍がゆ そぼろ煮 (鶏挽・里芋・玉葱・人参 だし・醤油) 煮浸し (キャベツ・だし)
10・24 金	つぶしがゆ 人参ペースト さつま芋ペースト 玉葱ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし さつま芋つぶし 玉葱つぶし しらすつぶし 野菜スープ	七倍がゆ 煮鶏 (ささみ・だし・醤油) さつま芋の味噌煮 (さつま芋・人参・玉葱 だし・味噌)	パンがゆ 煮魚 (たら・玉葱・だし・醤油) 煮物 (かぶ・人参・だし)	七倍がゆ 煮鶏 (鶏挽・だし・醤油) さつま芋の味噌煮 (さつま芋・人参・玉葱 だし・味噌)	パンがゆ スティックパン 煮魚 (たら・玉葱・だし・醤油) 煮物 (かぶ・人参・だし)
11・25 土						
13・27 月	つぶしがゆ 人参ペースト さつま芋ペースト 玉葱ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし さつま芋つぶし 玉葱つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	煮込みうどん (うどん・ささみ・玉葱 だし・醤油) 煮物 (さつま芋・人参・だし・醤油) プレーンヨーグルト	パンがゆ 煮魚 (鮭・だし) 野菜スープ (南瓜・ブロッコリー・玉葱 だし・塩)	煮込みうどん (うどん・ささみ・玉葱 だし・醤油) 煮物 (さつま芋・人参・だし・醤油) プレーンヨーグルト	パンがゆ スティックパン 煮魚 (鮭・だし) 野菜スープ (南瓜・ブロッコリー・玉葱 だし・塩)
14・28 火	つぶしがゆ 人参ペースト かぶペースト 玉葱ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし かぶつぶし 玉葱つぶし 白身魚つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 魚のとろみ煮 (たら・玉葱・だし・醤油) 味噌汁 (かぶ・人参・だし・味噌)	七倍がゆ 豆腐のあんかけ (豆腐・キャベツ・小松菜 だし・味噌) だし煮 (里芋・だし)	七倍がゆ 魚のとろみ煮 (たら・玉葱・だし・醤油) 味噌汁 (かぶ・人参・だし・味噌)	七倍がゆ 豆腐のあんかけ (豆腐・キャベツ・小松菜 だし・味噌) だし煮 (里芋・だし)
15・29 水	つぶしがゆ 人参ペースト 大根ペースト じゃが芋ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし 大根つぶし じゃが芋つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 煮奴 (豆腐・だし・醤油) 煮物 (大根・人参・じゃが芋・だし)	煮込みうどん (うどん・人参・玉葱・南瓜 だし・味噌) しらす煮 (しらす・ほうれん草・だし)	七倍がゆ 煮奴 (豆腐・だし・醤油) 煮物 (大根・人参・じゃが芋・だし) 炒り卵(卵黄・だし)	煮込みうどん (うどん・人参・玉葱・南瓜 だし・味噌) しらす煮 (しらす・ほうれん草・だし)
16・30 木	つぶしがゆ 人参ペースト キャベツペースト 南瓜ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし キャベツつぶし 南瓜つぶし 白身魚つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 煮魚 (鮭・キャベツ・だし・醤油) 味噌汁 (南瓜・人参・だし・味噌)	七倍がゆ 鶏の旨煮 (ささみ・玉葱・茄子・人参 だし・醤油) トマト煮 (白菜・トマト・だし・塩)	七倍がゆ 煮魚 (鮭・キャベツ・だし・醤油) 味噌汁 (南瓜・人参・だし・味噌)	七倍がゆ 鶏の旨煮 (鶏挽・玉葱・茄子・人参 だし・醤油) トマト煮 (白菜・トマト・だし・塩)
17・31 金	パンがゆつぶし 人参ペースト ブロッコリーペースト 玉葱ペースト 野菜スープ	パンがゆつぶし 人参つぶし ブロッコリーつぶし 玉葱つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	パンがゆ 煮鶏 (ささみ・だし・塩) 煮浸し (ブロッコリー・玉葱・人参 だし・醤油)	七倍がゆ 煮奴 (豆腐・だし・塩) すまし汁 (かぶ・人参・玉葱・だし・醤油)	パンがゆ スティックパン 煮鶏 (鶏挽・だし・塩) 煮浸し (ブロッコリー・玉葱・人参 だし・醤油)	七倍がゆ 煮奴 (豆腐・だし・塩) すまし汁 (かぶ・人参・玉葱・だし・醤油)
18 土						
20 月	つぶしがゆ 人参ペースト 玉葱ペースト 大根ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし 玉葱つぶし 大根つぶし 白身魚つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 魚の味噌煮 (たら・だし・味噌) すまし汁 (大根・玉葱・人参 だし・醤油)	七倍がゆ 煮奴(豆腐・だし・醤油) 野菜の旨煮 (茄子・ブロッコリー・玉葱 人参・だし・味噌)	七倍がゆ 魚の味噌煮 (たら・だし・味噌) すまし汁 (大根・玉葱・人参 だし・醤油)	七倍がゆ 煮奴(豆腐・だし・醤油) 野菜の旨煮 (茄子・ブロッコリー・玉葱 人参・だし・味噌)

# 2019年5月の給食（3回食）

向こころ保育園

毎日つくもの		午前食		午後食		
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料	
7	21	火	煮込みうどん じゃが芋炒め ヨーグルト	うどん、豚挽、玉葱、人参、キャベツ だし、塩、醤油 じゃが芋、人参、ピーマン、油、塩、コンソメ ヨーグルト	全粥 かじきの甘酢煮 チーズ和え 洋風味噌汁	米 かじき、醤油、砂糖、みりん、酢 ほうれん草、人参、粉チーズ、醤油 南瓜、玉葱、人参、牛乳、だし、味噌
8	22	水	全粥 煮魚 かぶの煮物 味噌汁	米 鮭、醤油、砂糖、みりん かぶ、葉、人参、だし、みりん、醤油、砂糖 白菜、玉葱、万能葱、だし、味噌	煮込みうどん 豆腐ステーキ 野菜炒め	うどん、人参、玉葱、さつま芋、だし 醤油、塩 豆腐、小麦粉、油、砂糖、醤油 青梗菜、玉葱、人参、ピーマン、油、醤油、塩
9	23	木	ロールパン パンがゆ クリームシチュー 野菜サラダ りんご	ロールパン たら、じゃが芋、玉葱、人参、小麦粉 バター、牛乳、コンソメ、塩 ほうれん草、人参、ツナ、醤油 りんご	全粥 そばろ煮 おかか煮 味噌汁	米 鶏挽、砂糖、醤油、みりん キャベツ、人参、醤油、かつお節 里芋、玉葱、だし、味噌
10	24	金	全粥 煮鶏 ゆかり和え 味噌汁	米 鶏挽、玉葱、片栗粉、醤油、砂糖、みりん もやし、胡瓜、人参、ゆかり さつま芋、玉葱、人参、だし、味噌	食パン パンがゆ 魚のケチャップ煮 マッシュポテト 野菜スープ	食パン たら、玉葱、人参、砂糖、酢、醤油 ケチャップ じゃが芋、塩 かぶ、人参、コンソメ、塩
11	25	土	全粥 豆腐の味噌煮 南瓜のチーズ焼き すまし汁	米 豆腐、玉葱、人参、ピーマン、味噌 醤油、砂糖、片栗粉 南瓜、チーズ、塩 大根、玉葱、だし、塩、醤油	全粥 豚挽の旨煮 和えもの 味噌汁	米 豚挽、人参、玉葱、砂糖、醤油、だし 茄子、人参、醤油 小松菜、玉葱、だし、味噌
13	27	月	煮込みうどん 温野菜 レタスとアスパラの スープ	うどん、豚挽、人参、玉葱、コンソメ、醤油、塩 さつま芋、玉葱、人参、塩 アスパラ、レタス、人参、コンソメ、塩	食パン パンがゆ 鮭のムニエル ミルク煮 野菜スープ	食パン 鮭、小麦粉、バター 南瓜、人参、コンソメ、塩、牛乳 ブロッコリー、玉葱、人参、だし、塩、醤油
14	28	火	全粥 煮魚 ひじきの炒り煮 味噌汁	米 かじき、砂糖、醤油、みりん ひじき、人参、いんげん、油、だし、醤油 砂糖、みりん かぶ、葉、玉葱、だし、味噌	具だくさんがゆ 味噌汁 バナナ	米、鶏挽、玉葱、人参、小松菜、里芋 だし、塩、醤油 キャベツ、玉葱、だし、味噌 バナナ
15	29	水	全粥 親子煮 大根サラダ すまし汁	米 鶏挽、玉葱、人参、長葱、卵、だし、醤油、みりん 大根、胡瓜、醤油 じゃが芋、玉葱、人参、だし、塩、醤油	煮込みうどん しらす煮 ほうれん草ソテー	うどん、玉葱、人参、南瓜、だし、味噌 しらす、だし、砂糖、醤油 ほうれん草、人参、油、塩、醤油
16	30	木	全粥 煮魚 ごま和え 味噌汁	米 鮭、醤油、砂糖、みりん キャベツ、人参、ごま、醤油、砂糖 南瓜、人参、玉葱、だし、味噌	全粥 ハンバーグ トマト煮 野菜スープ	米 豚挽、玉葱、片栗粉、油、砂糖、醤油 白菜、トマト、砂糖、コンソメ、塩 茄子、人参、コンソメ、塩
17	31	金	食パン パンがゆ 肉団子スープ ブロッコリー炒め チーズ	食パン 豚挽、卵、長葱、醤油、片栗粉、青梗菜 人参、塩、醤油、コンソメ ブロッコリー、人参、玉葱、油、塩、醤油 チーズ	全粥 煮奴 だし醤油和え すまし汁	米 豆腐、砂糖、醤油、片栗粉 かぶ、人参、だし、醤油 青梗菜、人参、玉葱、だし、塩、醤油
18		土	全粥 鶏の甘辛煮 干草煮 味噌汁	米 鶏挽、砂糖、みりん、醤油、片栗粉 ほうれん草、人参、だし、醤油、砂糖 若布、豆腐、玉葱、だし、味噌	全粥 ツナと野菜の炒め物 さつま芋ステーキ 味噌汁	米 ツナ、人参、玉葱、キャベツ、油 醤油、塩 さつま芋、油、塩 小松菜、人参、だし、味噌
20		月	全粥 魚の味噌煮 大根の煮物 すまし汁	米 たら、砂糖、味噌、みりん、ごま 大根、人参、だし、醤油、みりん、砂糖 麩、人参、水菜、だし、塩、醤油	全粥 卵焼き 黒ゴマサラダ 味噌汁	米 卵、人参、玉葱、だし、塩、砂糖、油 ブロッコリー、人参、黒ゴマ、塩 茄子、玉葱、だし、味噌

\* 材料の都合により献立が変更になることがあります。

# 2019年5月の給食（完了期食）

向こころ保育園

毎日つくもの		午前食		午後食		
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料	
7	21	火	煮込みうどん じゃが芋炒め ヨーグルト	うどん、豚挽、玉葱、人参、キャベツ だし、塩、醤油 じゃが芋、人参、ピーマン、油、塩、コンソメ ヨーグルト	人参ケーキ 洋風味噌汁	小麦粉、ベーキングパウダー、卵 グラニュー糖、人参、レモン汁 南瓜、玉葱、人参、牛乳、だし、味噌
8	22	水	軟飯 煮魚 かぶの煮物 味噌汁	米 鮭、醤油、砂糖、みりん かぶ、葉、人参、だし、みりん、醤油、砂糖 白菜、玉葱、万能葱、だし、味噌	煮込みうどん バナナ	うどん、人参、玉葱、さつま芋、だし 醤油、塩 バナナ
9	23	木	ロールパン パンがゆ クリームシチュー 野菜サラダ りんご	ロールパン たら、じゃが芋、玉葱、人参、小麦粉 バター、牛乳、コンソメ、塩 ほうれん草、人参、ツナ、醤油 りんご	おにぎり 味噌汁	米、鶏挽、砂糖、醤油、みりん 里芋、玉葱、だし、味噌
10	24	金	軟飯 煮鶏 ゆかり和え 味噌汁	米 鶏挽、玉葱、片栗粉、醤油、砂糖、みりん もやし、胡瓜、人参、ゆかり さつま芋、玉葱、人参、だし、味噌	ハムマヨパン 野菜スープ	ホットケーキミックス粉、牛乳、卵、ハム コーン、玉葱、マヨネーズ かぶ、人参、コンソメ、塩
11	25	土	軟飯 豆腐の味噌煮 南瓜のチーズ焼き すまし汁	米 豆腐、玉葱、人参、ピーマン、味噌 醤油、砂糖、片栗粉 南瓜、チーズ、塩 大根、玉葱、だし、塩、醤油	軟飯 豚挽の旨煮 味噌汁	米 豚挽、人参、玉葱、砂糖、醤油、だし 小松菜、玉葱、だし、味噌
13	27	月	煮込みうどん さつま芋サラダ レタスとアスパラの スープ	うどん、豚挽、人参、玉葱、コンソメ、醤油、塩 さつま芋、玉葱、人参、塩、マヨネーズ アスパラ、レタス、人参、コンソメ、塩	揚げパン 野菜スープ	ロールパン、油、きな粉、砂糖、塩 ブロッコリー、玉葱、人参、だし、塩、醤油
14	28	火	軟飯 煮魚 ひじきの炒り煮 味噌汁	米 かじき、砂糖、醤油、みりん ひじき、人参、いんげん、油、だし、醤油 砂糖、みりん かぶ、葉、玉葱、だし、味噌	具だくさんがゆ バナナ	米、鶏挽、玉葱、人参、小松菜、里芋 だし、塩、醤油 バナナ
15	29	水	軟飯 親子煮 大根サラダ すまし汁	米 鶏挽、玉葱、人参、長葱、卵、だし、醤油、みりん 大根、胡瓜、醤油 じゃが芋、玉葱、人参、だし、塩、醤油	マドレーヌ 野菜スープ	小麦粉、ベーキングパウダー、卵 グラニュー糖、バター、レモン汁 南瓜、玉葱、人参、コンソメ、塩
16	30	木	軟飯 煮魚 ごま和え 味噌汁	米 鮭、醤油、砂糖、みりん キャベツ、人参、ごま、醤油、砂糖 南瓜、人参、玉葱、だし、味噌	軟飯 ハンバーグ トマト煮	米 豚挽、玉葱、片栗粉、油、砂糖、醤油 白菜、トマト、砂糖、コンソメ、塩
17	31	金	食パン パンがゆ 肉団子スープ ブロッコリー炒め チーズ	食パン 豚挽、卵、長葱、醤油、片栗粉、青梗菜 人参、塩、醤油、コンソメ ブロッコリー、人参、玉葱、油、塩、醤油 チーズ	焼きおにぎり すまし汁	米、味噌、砂糖、みりん、白ごま 青梗菜、人参、玉葱、だし、塩、醤油
18		土	全粥 鶏の甘辛煮 千草煮 味噌汁	米 鶏挽、砂糖、みりん、醤油、片栗粉 ほうれん草、人参、油揚げ、だし、醤油、砂糖 若布、豆腐、玉葱、だし、味噌	軟飯 ツナと野菜の炒め物 味噌汁	米 ツナ、人参、玉葱、キャベツ、油 醤油、塩 小松菜、人参、だし、味噌
20		月	軟飯 魚の味噌煮 大根の煮物 すまし汁	米 たら、砂糖、味噌、みりん、ごま 大根、人参、だし、醤油、みりん、砂糖 麩、人参、水菜、だし、塩、醤油	軟飯 卵焼き 黒ゴマサラダ	米 卵、人参、玉葱、だし、塩、砂糖、油 ブロッコリー、人参、黒ゴマ、塩

\* 材料の都合により献立が変更になることがあります。