

令和4年 5月 献立表

スターチス保育園

曜日	日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 ()は1. 2歳
月	2 16 30	ごはん コンソメスープ タンドリー風チキン コロコロサラダ 果物	【給食】米、/キャベツ、えのきたけ、にんじん、コンソメ、食塩、/鶏むね肉、にんにく、料理酒、しょうゆ、カレー粉、ケチャップ、/大豆水煮、えだまめ、きゅうり、チーズ、マヨネーズ、 【おやつ】牛乳、/米、塩こんぶ、ツナ油漬缶、ごま、/(2日)そらめめ、食塩、(16・30日)いわし、	牛乳 ツナと昆布の おにぎり (2日)そら豆 (16・30日)小魚	532kcal (479kcal) 26.3g (23.7g)
火	17 31	鮭とひじきの混ぜごはん みそ汁 かみかみサラダ 果物	【給食】米、さけ、料理酒、食塩、ひじき、かつおだし、みりん、にんにく、/さといも、こまつな、油揚げ、かつおだし、みそ、/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ちくわ、ツナ油漬缶、砂糖、ごま油、かつおだし、酢、しょうゆ、ごま、 【おやつ】牛乳、/食パン、じゃがいも、牛乳、カレールウ、メープルシロップ、とろけるチーズ、	牛乳 カレーパン風 ホットサンド	568kcal (511kcal) 22.2g (20g)
水	18	グリーンピースごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き 新 キャベツと笹かまの和えもの 果物	【給食】米、グリーンピース、こんぶ(だし用)、食塩、料理酒、/木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、かつおだし、しょうゆ、食塩、/豚肉、たまねぎ、しょうが、油、しょうゆ、みりん、/キャベツ、笹かまぼこ、しょうゆ、ごま油、 【おやつ】牛乳、/さつまいも、りんご、砂糖、無塩バター、	牛乳 アップルポテト	504kcal (453kcal) 19.5g (17.5g)
木	19	★食育の日 郷土料理(沖縄) ジュシー (沖縄風炊き込みごはん) なめこ汁 卵焼き 果物	【給食】米、豚ひき肉、にんじん、しめじ、ひじき、ちくわ、油、しょうゆ、食塩、みりん、料理酒、/木綿豆腐、なめこ、かつおだし、みそ、/卵、料理酒、かつおだし、みりん、砂糖、 【おやつ】牛乳、/フランスパン、粉糖、卵(白)、	牛乳 ラスク	516kcal (464kcal) 20.1g (18.1g)
金	6 20	スパゲティミートソース コーンスープ ポテトサラダ 果物	【給食】スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、マッシュルーム、ミートソース、油、ホールトマト缶詰、砂糖、/クリームコーン缶、コーン、豆乳、コンソメ、食塩、片栗粉、/じゃがいも、ツナ水煮缶、ミックスベジタブル、マヨネーズ、 【おやつ】牛乳、/コーンフレーク、ヨーグルト(無糖)、みかん缶、もも缶(黄桃)、/ビスケット、	牛乳 フルーツヨーグルト ビスケット	600kcal (540kcal) 21.3g (19.2g)
土	7 21	ミートドリア ミネストローネスープ 果物	【給食】米、ミートソース、ホワイトソース、牛乳、とろけるチーズ、/キャベツ、たまねぎ、ウインナーソーセージ、大豆水煮、コンソメ、食塩、ミネストローネ缶、 【おやつ】牛乳、/ドーナツ、	牛乳 ドーナツ	569kcal (512kcal) 15.5g (14g)
月	9 23	ごはん すまし汁 すき焼き風煮 切り干し大根の炒めもの 果物	【給食】米、/だいこん、にんじん、万能ねぎ、かつおだし、しょうゆ、食塩、/牛肉、生揚げ、たまねぎ、えのきたけ、しらたき、しょうゆ、砂糖、みりん、/切り干しだいこん、にんじん、ちくわ、ごま油、食塩、しょうゆ、 【おやつ】牛乳、/ホットケーキ粉、こしあん(生)、きな粉、甘納豆、牛乳、油、	牛乳 甘納豆の パウンドケーキ	584kcal (525kcal) 23.3g (21g)
火	10 24	ぶどうパン きのこのスープ 鮭のクリームコーン焼き アスパラガスのソテー 果物	【給食】ぶどうパン、/えのきたけ、しめじ、しいたけ、コンソメ、食塩、/さけ、クリームコーン缶、/グリーンアスパラガス、ベーコン、ヤングコーン、油、食塩、 【おやつ】牛乳、/米、鶏ひき肉、もやし、こまつな、にんじん、ごま油、しょうゆ、料理酒、	牛乳 ビビンバ	539kcal (485kcal) 24.7g (22.2g)
水	11 25	ごはん 白菜と帆立のスープ 鶏のごま揚げ マロニーの中華和え 果物	【給食】米、/はくさい、にんじん、ほたて貝柱水煮缶、鶏がらスープの素、食塩、/鶏むね肉、しょうゆ、みりん、しょうが、片栗粉、ごま、油、/マロニー、にんじん、きゅうり、かにかまぼこ、すりごま、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油、鶏がらスープの素、 【おやつ】牛乳、/米、もち米、きな粉、砂糖、	牛乳 きな粉おはぎ	610kcal (549kcal) 23.7g (21.3g)
木	12 26	ごはん みそ汁 鶏肉とうずらの卵の煮物 納豆和え 果物	【給食】米、/さつまいも、たまねぎ、カットわかめ、かつおだし、みそ、/鶏むね肉、うずら卵水煮缶、ごぼう、しょうが、にんにく、しょうゆ、酢、砂糖、料理酒、/納豆、トマト、きゅうり、ほうれんそう、なめたけ、 【おやつ】牛乳、/じゃがいも、油、食塩、	牛乳 フライドポテト	530kcal (477kcal) 24.4g (22g)
金	13 27	ビーフカレーライス コンソメスープ スナックえんどうと卵の サラダ 果物	【給食】米、牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、りんご、/キャベツ、コーン、しめじ、コンソメ、食塩、/スナックえんどう、卵、マヨネーズ、食塩、 【おやつ】牛乳、/コーンフレーク、ヨーグルト(無糖)、みかん缶、もも缶(黄桃)、/せんべい、	牛乳 フルーツヨーグルト せんべい	641kcal (577kcal) 20.5g (18.5g)
土	14 28	チャーハン わかめスープ 果物	【給食】米、鶏がらスープの素、ねぎ、しいたけ、ウインナーソーセージ、しばえび、ごま油、卵、しょうゆ、食塩、こしょう、/カットわかめ、コーン、木綿豆腐、鶏がらスープの素、食塩、しょうゆ、 【おやつ】牛乳、/スティックパン、	牛乳 スティックパン	558kcal (502kcal) 22g (19.8g)

	目標量	5月平均
	エネルギー たんぱく	エネルギー たんぱく
1・2歳	475kcal 19.0g	508kcal 20g
3歳～	585kcal 23.4g	564kcal 22.3g

献立は園の行事、都合等で変更する場合がございますので、ご了承ください。