

5月のこんだて

星ヶ丘二葉園
第二ふたば園

2024年05月

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
01 (水)	ご飯 麦茶 シーフードカレー かにとコーンのごま酢和え オレンジジュース	米、じゃがいも、焼 ふ、玄米、油、砂 糖、ごま油	牛乳、バター、むき えびし、いか、冷凍 かにフレーク	オレンジ天然果 汁、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、 きゅうり、ピーマン、 福神漬、ホール コーン(レトルト)、 あおのり	カレー粉、しょう ゆ、酢、食塩	クラッカー 牛乳100 ☆お菓子スナック 牛乳130	エネルギー 570 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 22.4 g カルシウム 221 mg
02 (木)	ご飯 麦茶 こいのぼりハンバーグ さつまいものコロコロサラダ すまし汁(お麩・みずな)	米、蒸し中華麺、さ つまいも、パン粉、 玄米、マヨネーズ、 焼ふ、油、ごま油、 砂糖	牛乳、豚ひき肉、 絹ごし豆腐、なる と、卵、ハム	たまねぎ、にんじ ん、もやし、みず な、きゅうり、キャベ ツ、ねぎ、にんに く、しょうが	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 しょうゆ(うすく ち)、食塩、本み りん、こしょう	コーンフレーク 牛乳100 ☆塩焼きそば 牛乳130	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.2 g カルシウム 228 mg
3 (金)	 憲法記念日 						
4 (土)	みどりの日 						
6 (月)	こどもの日  振替休日						
07 (火)	ご飯 麦茶 タンドライー風チキン マカロニサラダ スープ(ちんげん菜・ちくわ)	米、食パン(8枚 切)、マヨネーズ、 マカロニ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 卵、ヨーグルト(無 糖)、ちくわ	たまねぎ、チンゲン サイ、キャベツ、に んじん、きゅうり、 ホールコーン(レ トルト)、にんにく	コンソメ、酢、しょう ゆ、食塩、しょう ゆ(うすくち)、カ レー粉、こしょう	クラッカー 牛乳100 ☆たまごサンド 牛乳130	エネルギー 541 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 207 mg
08 (水)	ご飯 麦茶 生揚げの味噌炒め きゃべつとベーコンサラダ すまし汁(にら・もやし)	米、小麦粉、砂糖、 マヨネーズ、片栗 粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚 肉(もも)、卵、パ ター、ベーコン、米 みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまね ぎ、にんじん、もや し、にら、かぼちゃ 1/4カット、きゅうり、 ホールコーン(レ トルト)、ピーマン、 干しいたけ、にん にく、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、し ょうゆ(うすくち)、 酒、みりん、本み りん、食塩	せんべい 牛乳100 ☆かぼちゃケーキ 牛乳130	エネルギー 630 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 25.0 g カルシウム 294 mg
09 (木)	ご飯 麦茶 白身魚のコーンマヨ焼き ジャーマンポテト すまし汁(長ねぎ・ほうれんそう)	米、じゃがいも、白 玉粉、小麦粉、マヨ ネーズ、オリーブ油	牛乳、かたい、卵、 牛乳チーズ、ピザ用 チーズ、ウインナー	ほうれんそう、たま ねぎ、赤ピーマン、 クリームコーン缶、 ねぎ、パセリ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ(う すくち)、食塩、本 みりん、こしょう	ビスケット 牛乳100 ☆ボンデケーキ 牛乳130	エネルギー 563 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 19.8 g カルシウム 339 mg
10 (金)	ご飯 麦茶 ミックスフライ しらたきの中華風和え物 スープ(わかめ・小ねぎ)	米、しらたき、小麦 粉、砂糖、油、ごま 油、パン粉	牛乳、豚こま、ちく わ、いか、かにかま ぼこ、卵	ぶどう天然果汁、も やし、たまねぎ、 きゅうり、万能ね ぎ、ホールコーン、 にんじん、イナア ガー、カットわかめ	しょうゆ(うすく ち)、しょうゆ、鶏 がら、酢、食塩、 こしょう	ビスコ 牛乳100 ☆ぶどうゼリー 牛乳130	エネルギー 449 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 13.0 g カルシウム 211 mg
11 (土)	ナポリタン ツナ和え スープ(きゃべつ・コーン) 麦茶	スパゲティ、油、 動物おかし、砂 糖、片栗粉	ウインナー、ツナ油 漬缶	たまねぎ、ホール マト缶詰、コーン 缶、キャベツ、ピー マン、にんじん、 きゅうり、切り干し だいこん	ケチャップ、酢、 鶏がら、しょうゆ (うすくち)、コン ソメ、食塩、こし ょう	ポーロ 牛乳100 おかし ウエハース 麦茶	エネルギー 455 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 17.8 g カルシウム 71 mg
13 (月)	衣笠井(きぬがさどん) 野菜とマカロニの和風サラダ 豚汁 麦茶	 米、ホットケーキ 粉、つきこんにやく、 じゃがいも、マ カロニ、マヨネー ズ、砂糖、ごま油	牛乳、卵、油揚げ、 ヨーグルト(無糖)、 米みそ(淡色辛み そ)、豚こま、ツナ 油漬缶、かつお節	みかん缶、キャベ ツ、たまねぎ、ね ぎ、にんじん、だい こん、ホールコー ン、ごぼう、焼きの り	かつおだし汁、 しょうゆ、本み りん、酒	コーンフレーク 牛乳100 ☆ヨーグルト蒸しパン 牛乳130	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 21.8 g カルシウム 285 mg
14 (火)	ご飯 麦茶 鶏肉の塩こうじから揚げ 具だくさん納豆和え みそ汁(生揚げ・えのき)	米、油、片栗粉	鶏むね肉、生揚 げ、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、し らす干し、かつお 節	もやし、にんじん、 キャベツ、えのきた け、生わかめ、し ょうが	かつおだし汁、 食塩、しょうゆ	せんべい 牛乳100 市内統一引き渡し訓練 	エネルギー 384 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 11.2 g カルシウム 99 mg
15 (水)	ご飯 麦茶 五目たまご焼き れんこんのカレーきんぴら すまし汁(豆腐・小ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、 コーンフレーク、玄 米、ごま油	牛乳、卵、木綿豆 腐、バター、しらす 干し、スキムミ ルク、米みそ(淡色辛 みそ)	れんこん、にんじ ん、たまねぎ、こま つな、ねぎ、万能 ねぎ	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、しょうゆ、し ょうゆ、酒、食塩、 本みりん、カレー 粉	クラッカー 牛乳100 ☆コーンフレークココアクッキー 牛乳130	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 20.1 g カルシウム 277 mg

※ 献立の平均栄養価 3歳以上児

エネルギー530Kcal 蛋白質 21.1g 脂質 17.7g カルシウム 234mg 鉄分 2mg

☆ は手作りのおやつです。3歳未満児

エネルギー 465Kcal 蛋白質 18.9g 脂質 17.1g カルシウム 286mg 鉄分 2mg

日 ノ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
16 木	ご飯 マーマレード豆腐 シルバーサラダ みそ汁(なめこ・玉ねぎ)	麦茶 米、食パン、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、押し豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、ハム	にんじん、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、なめこ、きゅうり、キャベツ、ピーマン、干しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、食塩、こしょう	チーズ牛乳100 ☆コーンチーズトースト 牛乳130	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 23.9 g カルシウム 274 mg	
17 金	うどん(みずな・玉子) そら豆とちくわのかき揚げ もやし和え 麦茶	 干しうどん、米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	大豆水煮缶詰、卵、ちくわ、さけフレーク、白ごま、ハム、かつお節	もやし、たまねぎ、にんじん、みずな、きゅうり、そらまめ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、本みりん	ポーロ牛乳100 ☆鮭ごはん 麦茶	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.1 g カルシウム 137 mg	
18 土	青菜あんかけごはん わかめ酢 スープ(にんじん・コーン) 麦茶	米、砂糖、油、片栗粉	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、かまぼこ(赤)	きゅうり、コーン缶、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、カットわかめ	酒、しょうゆ、鶏がら、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、こしょう	ウエハース牛乳100 せんべい バームクーヘン 麦茶	エネルギー 470 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 13.2 g カルシウム 60 mg	
20 月	ご飯 カレー ひじきともやしのサラダ ジョア	麦茶 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま、ハム、卵、脱脂粉乳、バター、コンデンスミルク	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、福神漬、ひじき	カレールー、しょうゆ、酢	クラッカー牛乳100 ☆甘食 牛乳130	エネルギー 610 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.7 g カルシウム 451 mg	
21 火	ご飯 鮭のバターしょうゆ焼 フレンチサラダ ころころスープ	麦茶 米、食パン(8枚切)、玄米、油、砂糖	牛乳、さけ、生クリーム、カットチーズ4mm角、きな粉、バター	キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんにく、しょうが	酢、コンソメ、しょうゆ、食塩、酒、みりん、こしょう	ビスケット牛乳100 ☆きなこクリームサンド 牛乳130	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.1 g カルシウム 224 mg	
22 水	びよびよそばろご飯 ピーフンサラダ 中華風コーンスープ ☆お誕生会☆ ピョピョ バードランチ	麦茶 米、ビーフン、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、ハム、でんぶ	クリームコーン缶、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ホールコーン、黄桃缶、しょうが、黒きくらげ、焼きのり	しょうゆ、酒、酢、鶏がら、食塩、パセリ粉	せんべい牛乳100 おたのしみ 牛乳130 	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 186 mg	
23 木	ご飯 揚げ豆腐のそばろあんかけ 切干大根の炒め煮 みそ汁(ふ・なめこ)	麦茶 米、もち米、油、片栗粉、砂糖、小麦粉、ごま油、焼ふ	押し豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、ちくわ、さくらえび	にんじん、なめこ、ねぎ、切り干しだいこん、えだまめ(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、しょうが	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	ウエハース牛乳100 ☆桜海老おこわ 麦茶 	エネルギー 555 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.7 g カルシウム 148 mg	
24 金	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 もやしと春雨のサラダ スープ(枝豆・高野豆腐)	麦茶 米、マカロニ、小麦粉、はるさめ、ごま油、砂糖、パン粉	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、冷凍かにフレーク、とろけるチーズ、むきえび、かにかまぼこ、バター	もやし、たまねぎ、えだまめ(冷凍)、マーマレード、マッシュルーム、カットわかめ、コーン缶	しょうゆ、酒、酢、鶏がら、食塩、しょうゆ(うすくち)、コンソメ、パセリ粉、こしょう	ポーロ牛乳100 ☆おやつグラタン 牛乳130	エネルギー 613 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 23.3 g カルシウム 404 mg	
25 土	焼きそば 具だくさんスープ ヨーグルト 麦茶	蒸し中華麺、油、砂糖	ダノンヨーグルト(パニラ味)、豚こま、チーズ、ちくわ	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、あおのり	中濃ソース、鶏がら、しょうゆ、食塩、ケチャップ、こしょう	ビスコ牛乳100 かりんとう チーズ 麦茶	エネルギー 343 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 10.7 g カルシウム 244 mg	
27 月	肉みそ麺 ほうれん草の和風マヨ和え 豆腐スープ 麦茶	焼きそばめん、米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、かまぼこ(赤)、白ごま、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれんそう、にんじん、ホールコーン(レトルト)、ねぎ、万能ねぎ、塩こんぶ、にんにく、しょうが	しょうゆ、鶏がら、中華だしの素、食塩、しょうゆ(うすくち)、こしょう	コーンフレーク牛乳100 ☆五穀こんぶご飯 麦茶	エネルギー 463 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.2 g カルシウム 110 mg	
28 火	ご飯 豚大根 中華風納豆和え すまし汁(豆腐・みずな)	麦茶 米、強力粉、つきこんにやく、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、納豆、ツナ水煮缶、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	だいこん、ごまつな、にんじん、もやし、みずな、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、酢、みりん、食塩、本みりん、ドライイースト、パセリ粉	ウエハース牛乳100 ☆ツナパン 牛乳130	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.1 g カルシウム 279 mg	
29 水	ご飯 煮魚 にんじんのごま酢和え 五目みそ汁	麦茶 じゃがいも、米、砂糖、ごま油、玄米	牛乳、さけ、ちくわ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ、白ごま	にんじん、だいこん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	せんべい牛乳100 ☆じゃがバター 牛乳130 	エネルギー 501 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 13.8 g カルシウム 212 mg	
30 木	ポモドーロ(トマトスバゲティ) カボナータ(野菜煮込み) ズッパ・ディ・レグーミ(豆スープ) 麦茶	給食世界一周 世界のごちそう イタリア 	ロールパン、スバゲティ、じゃがいも、砂糖、オリーブ油、食パン(8枚切)	牛乳、ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)、ホイップクリーム、粉チーズ、レンズまめ(乾)、ベーコン、コンデンスミルク	たまねぎ、ホールマト缶詰、にんじん、トマト、なす、ズッキーニ、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、にんにく	ケチャップ、コンソメ、酢、酒、ワイン(白)、食塩、こしょう、バジル粉	みかん缶牛乳100 ☆マリッツォ風サンド 牛乳130 	エネルギー 611 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 24.8 g カルシウム 313 mg
31 金	ご飯 ヤンニョム厚揚げ(野菜入り) もやしの和え物 わかめスープ	麦茶 米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、マヨネーズ、はちみつ、砂糖、玄米	牛乳、生揚げ、卵、かにかまぼこ、白ごま、干しえび、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、万能ねぎ、にんにく、しょうが、カットわかめ、あおのり	ケチャップ、中濃ソース、本みりん、しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ、鶏がら、みりん、酒、食塩、こしょう	ビスコ牛乳100 ☆お好み焼 牛乳130	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.8 g カルシウム 331 mg	

※ 献立の平均栄養価 3歳以上児

エネルギー530Kcal 蛋白質 21.1g 脂質 17.7g カルシウム 234mg 鉄分 2mg

☆ は手作りのおやつです。3歳未満児

エネルギー 465Kcal 蛋白質 18.9g 脂質 17.1g カルシウム 286mg 鉄分 2mg