



令和6年5月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質	
1(水)	大根スティック牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き 春キャベツの昆布和え 油揚げの味噌汁	五平もち牛乳	牛乳 豚肉 ひじき 塩昆布 豆腐 油あげ	米 三温糖 ごま油 もち米 片栗粉	大根 もやし たまねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな 白ねぎ	452kca 15.8g	591kca 19.9g	
2(木)	グレープ寒天牛乳	アスパラとベーコンのバスタ レタスとささみの和え物 豆腐のコンソメスープ	肉巻きむすび牛乳	寒天 牛乳 ベーコン 豆腐 鶏ささ身 ひじき 豚肉	三温糖 スパゲティ 白ごま オリーブ油 米	グレープジュース にんじん たまねぎ とうもろこし レタス アスパラガス	464kca 16.2g	577kca 20.4g	
7(火)	ブルーベリーヨーグルト	手作りチーズパン・ごまパン 鶏肉のカレー炒め コールスローサラダ キノコスープ	マーラーカオ牛乳	ヨーグルト 牛乳 チーズ 鶏肉 ハム ひじき 鶏卵	ブルーベリージャム 三温糖 強力粉 薄力粉 無塩バター 黒ごま じゃがいも マヨネーズ サラダ油	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし しいたけ エリンギ レーズン マジックルーフ	433kca 15.4g	592kca 21.5g	
8(水)	おさつバター牛乳	ごはん 肉じゃが いんげんのごま和え わかめの味噌汁	ゆでそら豆牛乳	牛乳 豚肉 鶏ささ身 ひじき カットわかめ 豆腐	さつまいも 無塩バター 米 じゃがいも しらたき 三温糖 白ごま	にんじん グリンピース たまねぎ さやいんげん キャベツ そらまめ	463kca 16.3g	577kca 20.5g	
9(木)	ボン菓子牛乳	お誕生会ランチプレート♡	いちごのケーキ牛乳	牛乳 たら 鶏卵 ひじき ヨーグルト	米 薄力粉 バン粉 サラダ油 マヨネーズ 三温糖 生クリーム	グリンピース たまねぎ パセリ かぼちゃ にんじん きゅうり とうもろこし ネーブル いちご	498kca 16.8g	606kca 21.0g	
10(金)	黒糖蒸しパン牛乳	ごはん しそ入りつくね チーズ入りサラダ かきたま汁	黒ゴマクッキー牛乳	牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 あおのり チーズ 鶏卵 カットわかめ	薄力粉 バン粉 米 サラダ油 片栗粉 黒糖 三温糖 ごま油 白ごま じゃがいも 黒ごま マヨネーズ 無塩バター	たまねぎ 青しそ キャベツ にんじん きゅうり 白ねぎ とうもろこし	496kca 17.5g	593kca 21.1g	
11(土)	マカロニきな粉牛乳	具だくさんうどん 大根サラダ バナナ	おかかこんぶむすび牛乳	きな粉 牛乳 鶏肉 かまぼこ 竹輪 ひじき かつお節 塩昆布	マカロニ 三温糖 うどん サラダ油 マヨネーズ 米 白ごま	たまねぎ 葉ねぎ 白ねぎ にんじん ほうれんそう 大根 バナナ	465kca 16.0g	582kca 19.5g	
13(月)	マヨトースト朝牛乳	ごはん コンソメスープ 新じゃがと豚肉のソテー ブロッコリーサラダ	ココアクッキー牛乳	牛乳 豚肉 しらす干し ひじき	食パン マヨネーズ 三温糖 じゃがいも 無塩バター 米 サラダ油 マカロニ 薄力粉	たまねぎ ヒーマン ブロッコリー にんじん とうもろこし 葉ねぎ	513kca 16.9g	605kca 20.0g	
14(火)	オレンジ寒天牛乳	ごはん 春雨サラダ 厚揚げのそぼろ炒め しめじの中華スープ	カレーまん牛乳 野菜スティック	寒天 牛乳 生揚げ ハム 豚ひき肉 ひじき 豆腐 鶏肉	三温糖 米 サラダ油 はるさめ 白ごま ごま油 薄力粉 強力粉	ルッヅジュース キャベツ たまねぎ しめじ にら にんにく きゅうり にんじん 葉ねぎ 大根	474kca 16.2g	597kca 20.4g	
15(水)	きゅうりスティック牛乳	小むすび お好み焼き 高野豆腐のサラダ 椎茸のみそ汁	ベーコンスコーン牛乳	牛乳 豚肉 鶏卵 かつお節 あおのり 高野豆腐 ひじき 豆腐 ベーコン	米 薄力粉 やまいも 中華めん サラダ油 三温糖 じゃがいも 無塩バター	きゅうり もやし キャベツ にんじん とうもろこし しいたけ	458kca 14.8g	599kca 18.4g	
16(木)	ココア蒸しパン牛乳	ごはん 鶏手羽元の甘酢煮 小松菜のごま和え 豚汁	ねぎじゃこおむすび牛乳	牛乳 鶏手羽元 ひじき 豚肉 豆腐 しらす干し	薄力粉 三温糖 米 白ごま じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん 大根 ごぼう 葉ねぎ	499kca 17.5g	584kca 20.8g	
17(金)	蕎麦ラスク牛乳	日本の郷土料理ツアー【秋田県】 ごはん 鮭のチーズ焼き 切干大根の煮物 納豆汁	マーブルケーキ牛乳	牛乳 さけ チーズ 油あげ 納豆 豆腐	ふ 無塩バター 三温糖 米 サラダ油 こんにゃく 薄力粉	切り干し大根 にんじん ごぼう 大根 白ねぎ	472kca 17.5g	579kca 20.2g	
18(土)	じゃがいもの磯和え牛乳	豚しらす丼 ひじきと豆腐の煮物 あおさの味噌汁	黒糖ちんすこう牛乳	あおのり 牛乳 豚肉 しらす干し ひじき 豆腐 油あげ あおさ	じゃがいも 米 三温糖 こんにゃく 薄力粉 黒糖 サラダ油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	460kca 16.7g	575kca 20.6g	
20(月)	マカロニみたらし牛乳	ごはん 鶏肉の西京焼き キャベツのコンソメ煮 大根のすまし汁	豆腐ケーキ牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン ひじき 油あげ 豆腐	マカロニ 三温糖 片栗粉 米 薄力粉 無塩バター	キャベツ にんじん こまつな かいわれだいこん 大根	475kca 17.3g	583kca 20.8g	
21(火)	いちご蒸しパン牛乳	ドライカレー 豆腐のゴロゴロサラダ グレープ寒天	抹茶まんじゅう牛乳	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ひじき ハム 寒天 こしあん	薄力粉 三温糖 いちごジャム 米 白ごま	ヒーマン にんじん たまねぎ トマト缶 グリンピース きゅうり グレープジュース	498kca 17.6g	581kca 20.9g	
22(水)	きな粉蕎麦ラスク牛乳	コッパン チーズオムレツ ささみとキャベツの和え物 南豆腐スープ	ゆかりむすび牛乳	きな粉 牛乳 鶏卵 ベーコン チーズ 鶏ささ身 ひじき	ふ 無塩バター 三温糖 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ 白ごま 米	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり かぼちゃ	478kca 16.8g	575kca 19.4g	
23(木)	シナモントースト牛乳	しらすごはん ポテトサラダ チキンとレバーのトマト煮 きくらげの中華スープ	オレンジケーキ牛乳	牛乳 しらす干し 鶏肉 カットわかめ レバー	食パン 無塩バター 三温糖 米 白ごま じゃがいも マヨネーズ ごま油 薄力粉	キャベツ トマト缶 たまねぎ にら きゅうり にんじん えのき とうもろこし 黒きくらげ ルッヅジュース	482kca 17.0g	576kca 20.2g	
24(金)	人参スティック牛乳	八宝めん 炒り豆腐 バナナ	コーンむすび牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 ひじき 鶏卵	ごま油 片栗粉 中華めん サラダ油 米 無塩バター	にんじん ほうさい たまねぎ しいたけ にら 葉ねぎ バナナ とうもろこし	475kca 16.7g	620kca 21.1g	
25(土)	抹茶蒸しパン牛乳	そぼろ丼 小松菜の煮浸し そうめん汁	ココアパン牛乳	牛乳 鶏肉 ひじき 油あげ	薄力粉 三温糖 米 サラダ油 そうめん 強力粉	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ みつば	491kca 17.5g	578kca 21.0g	
27(月)	じゃがバター牛乳	ひじきご飯 胡瓜の酢の物 たららの味噌マヨ焼き 麩のすまし汁	ほうれん草ケーキ牛乳	牛乳 ひじき 油あげ たらら かまぼこ しらす干し カットわかめ	じゃがいも 無塩バター 米 マヨネーズ 三温糖 白ごま ごま油 ふ 薄力粉	パセリ きゅうり もやし にんじん たまねぎ 葉ねぎ ほうれんそう	477kca 16.5g	576kca 20.4g	
28(火)	いちごヨーグルト	ごはん 厚揚げの酢豚風 韓国風サラダ なめこの味噌汁	フレンチトースト牛乳	ヨーグルト 生揚げ 豚肉 ハム ひじき のり 豆腐 鶏卵 牛乳	いちごジャム 三温糖 米 サラダ油 片栗粉 ごま油 白ごま 食パン 無塩バター	にんじん たまねぎ しいたけ ヒーマン もやし きゅうり 白ねぎ なめこ	438kca 14.7g	586kca 20.3g	
29(水)	ミルク蒸しパン牛乳	ごはん 鶏肉のトマト煮 切干大根のサラダ コンソメスープ	バナナマフィン牛乳	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 竹輪 ひじき 豆腐	薄力粉 三温糖 米 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 白ごま マヨネーズ 無塩バター	にんじん たまねぎ グリンピース トマト缶 グリンピース きゅうり とうもろこし バナナ	501kca 16.3g	585kca 18.9g	
30(木)	アップル寒天牛乳	ごはん 麻婆豆腐 マカロニサラダ わかめスープ	きなこドーナツ牛乳	寒天 牛乳 豆腐 豚肉 ハム ひじき きな粉 カットわかめ	三温糖 米 ごま油 マカロニ 片栗粉 サラダ油 ホットケーキミックス	アップルジュース にんじん たまねぎ 葉ねぎ きゅうり とうもろこし 白ねぎ	466kca 16.0g	591kca 20.2g	
31(金)	ラスク牛乳	洋風お焼き牛乳 ゆり組リクエスト献立	洋風お焼き牛乳	牛乳 かまぼこ 竹輪 ハム あおのり 鶏ささ身 鶏卵 ひじき 寒天 チーズ	食パン 無塩バター 三温糖 うどん 薄力粉 揚げ油 はるさめ ごま油 米	葉ねぎ きゅうり にんじん もも缶 みかん缶 バイン缶 ヒーマン バナナ グレープジュース たまねぎ	486kca 15.7g	581kca 18.4g	
※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。 ※ 午前のおやつを提供は、3歳未満児のみとなります。							1か月平均	476kca 16.5g	587kca 20.3g