



5月献立表

令和元年 栗石保育園

日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		
				以上児	未満児					以上児	未満児	
1	水	〈天皇即位の日〉 ※給食はありません。 お弁当をご持参ください。	お菓子 牛乳			18	土	親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐とまいたけのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	377 2.36	504 2.09	
2	木	〈国民の祝日〉 ※給食はありません。 お弁当をご持参ください。	お菓子 牛乳			20	月	豚肉の冷しゃぶ 付け合わせ カラフル野菜スープ 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	386 1.88	516 1.69	
7	火	キーマカレー シーザーサラダ もやしと人参の卵スープ 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	449 2.68	560 2.33	21	火	★バイキング★ 当日のお楽しみ♪ 完全給食です。 お弁当はいりません。	フルーツポンチ			
8	水	たらのごまみそかけ しくれ煮 たけのこわかめのすまし汁 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	445 2.76	556 2.35	22	水	かじきの照り焼き じゃが芋のどぼろ煮 玉ねぎとエノキのみそ汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	386 2.15	509 1.91	
9	木	大豆の岩石揚げ きゅうりとツナのとえ物 桜エビの中華スープ 果物 麦茶	バナナ 牛乳	396 2.37	517 2.09	23	木	牛乳パスタ アスパラのオカカ和え 果物 麦茶	フライド人参 牛乳	374 2.73	500 2.37	
10	金	豚肉の生姜焼き なめたけ和え キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	クラッカー りんごゼリー	310 2.21	468 1.77	24	金	厚揚げのねぎ焼き 海藻サラダ 千層菜と卵のスープ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	335 2.35	468 2.07	
11	土	ポトフ スパゲッティサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	436 2.60	531 2.25	25	土	鶏肉と野菜のケチャップ炒め レタスの和風サラダ わかめと人参のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	345 2.46	478 2.17	
13	月	しょうまい もやしとちくわの和え物 ニラ卵スープ 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	425 2.43	466 1.51	27	月	さばのカレー竜田揚げ 野菜炒め 豆腐となめこのみそ汁 果物 麦茶	せんべい プリン	385 2.02	504 1.78	
14	火	一口トンカツごま風味 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	428 2.50	540 2.19	28	火	きぬ丸豆腐とぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 五目みそ汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	458 2.65	567 2.31	
15	水	ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 花ふのすまし汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	395 1.65	517 1.50	29	水	鮭とさつま芋のバター醤油炒め 千切りキャベツのサラダ コン/メスープ 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	358 2.44	486 2.07	
16	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスの中華スープ 果物 麦茶	ビスケット ヨーグルト	363 2.48	493 2.16	30	木	鶏肉のねぎマヨ焼き ハリハリ漬け きぬさやと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	うどんかきんどう 牛乳	432 2.04	513 1.77	
17	金	味噌ラーメン 果物 麦茶	さつま芋きな粉団子 牛乳	464 1.78	572 1.61	31	金	千歳チキ風 大根とじゃこのサラダ 豆腐とわかめのすまし汁 果物 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	432 2.74	545 2.38	
										平均	399 2.34	515 2.01



※ 白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。
※ 仕入れの都合上、メニューが変わることがあります。

