



令和5年度

給食献立表 5月

かみひろや幼稚園

日	曜	献立	カロリー (kcal)	たんぱく 質 (g)	主な食材・調味料
1	月	ごはん しゃぶしゃぶ肉 おから煮 パインゼリー 牛乳	495	17.3	米 豚肉 レタス パプリカ 玉ねぎ 人参 おから さつま揚げ 長ネギ 挽肉 干椎茸 こんにゃく 玉ねぎドレ
2	火	☆こどもの日メニュー☆ わかめごはん こいのぼりハンバーグ 春雨サラダ 子どもの日ゼリー(りんご・レモン風 味の豆乳・サイダー味) 牛乳	468	15.2	米 レタス 春雨 きゅうり 人参 ハム
8	月	ごはん 鮭の香草焼き 里芋の旨煮 バナナ 牛乳	473	18.5	米 鮭 青のり パン粉 里芋 人参 こんにゃく 竹輪
9	火	和風パスタ タコdeたこ焼き もやしの胡麻和え ぶどうゼリー 牛乳	497	17.1	パスタ 小松菜 しめじ エリンギ ウインナー マーガリン もやし コーン すりごま
10	水	食パン ペンネミートソース レモンゼリー ブロッコリーのおかか和え 牛乳	472	16.6	パン ペンネ 挽肉 ミートソース ブロッコリー カリフラワー かつお節
11	木	ごはん(野菜ふりかけ) ミニチキン(醤油味) 肉じゃが アセロラゼリー 牛乳	475	17.7	米 じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 白滝
12	金	ごま塩ごはん ブリのトマトソースかけ 牛乳 一口がんも煮 豆乳パンナコッタ(乳不使用)	485	16.3	米 ごま塩 ブリ 玉ねぎ がんも 人参
15	月	ごはん 鶏の唐揚げ 大根サラダ りんごタルト(卵・乳・ナッツ不使用) 牛乳	493	19.4	米 鶏肉 レタス にんにく 大根 きゅうり 人参 和風ドレ
16	火	○試食会(たんぼぼ組・あじさい組・すみれ組) ごはん サバの味噌煮 切干大根 りんご 牛乳	488	18.6	米 サバ 切干大根 人参 油揚げ 干椎茸 挽肉
17	水	○試食会(ちゅーりっぷ組・ゆり組・さくら組) 丸パン ミートローフ(卵不使用) マカロニサラダ バナナ 牛乳	494	18.1	パン 挽肉 豆腐 えのき 玉ねぎ ハム マカロニ きゅうり 人参 マヨネーズ
18	木	ごはん 麻婆ナス もやしのナムル ライチゼリー 牛乳	492	17.6	米 ナス 人参 厚揚げ 長ネギ もやし 挽肉 麻婆ソース ほうれん草 ゴマ油
19	金	カレーライス ツナサラダ オレンジ 牛乳	467	17.4	米 じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 ツナ きゅうり わかめ コーン
22	月	ごはん さばの塩焼き 高野豆腐 ブルーベリーゼリー 牛乳	488	18.3	米 サバ 高野豆腐 里芋 人参 油揚げ
23	火	五目御飯 春巻き 彩り野菜 はちみつレモンゼリー 牛乳	485	19.1	五目御飯 レタス 玉ねぎ パプリカ ブロッコリー 玉ねぎドレ
24	水	ホットドック ポテトサラダ りんご 牛乳	466	17.8	パン ソーセージ じゃがいも マヨネーズ 玉ねぎ きゅうり ハム 人参 ケチャップ
25	木	ごはん 鮭のホイル焼き きんぴらごぼう ヨーグルト 牛乳	472	18.1	米 鮭 玉ねぎ しめじ もやし ごぼう マーガリン 人参 こんにゃく
26	金	ミートソース ナゲット ブロッコリーのサラダ プリン(卵不使用) 牛乳	508	20.1	パスタ ミートソース 挽肉 ブロッコリー 胡麻ドレ
29	月	ごはん サバの竜田揚げ ひじきの煮物 みかんゼリー 牛乳	498	17.2	米 サバ 人参 ひじき 厚揚げ こんにゃく 大豆
30	火	焼きそば ミートボール キャベツの塩昆布和え アメリカンチェリー 牛乳	480	18.6	中華麺 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 豚小間 タレ 肉団子 塩昆布
31	水	食パン メンチカツ サラダパスタ オレンジ 牛乳	479	18.2	パン レタス パスタ きゅうり 人参 ハム 和風ドレ

※緑の文字は鶴ヶ島産の有機野菜を使用しています。