



# 2019年度給食献立表 5月

かみひろや幼稚園  
栄養士 浅沼瑞歩

日	曜	献立	カロリー (kcal)	たんぱく 質 (g)	主な食材・調味料
7	火	ナポリタンスパゲッティ チキンナゲット ほうれん草ともやしのナムル アセロラゼリー 牛乳	470	22.6	スパゲッティ ベーコン ピーマン 玉ねぎ 人参 ケチャップ ナゲット ほうれん草 豆もやし ごま油 酢 白いりごま
8	水	食パン (ブルーベリーマーガリン) ポトフ 照り焼きチキン りんご 牛乳	466	21.2	食パン ブルーベリーマーガリン ジャガイモ 人参 玉ねぎ ウインナー キャベツ コンソメ 鶏肉 りんご
9	木	きのごはん 鯖の竜田揚げ 切り干し大根 豆乳パンナコッタ (乳卵不使用) 牛乳	508	21.1	米 きのご サバ レタス 生姜 大根 人参 油揚げ 干し椎茸 鶏ひき肉
10	金	ごはん キャベツのおかか和え 豚汁 ミートボール みかんゼリー 牛乳	477	16.0	米 キャベツ もやし かつお節 豚小間 人参 大根 長ネギ こんにゃく 豆腐 油揚げ 玉ねぎ ジャガイモ ミートボール みかんゼリー
13	月	ごはん ブリの味噌煮 五目豆 ブルーベリーゼリー 牛乳	498	20.8	米 ブリ みそ 生姜 水煮大豆 さつま揚げ 人参 レンコン ゴボウ 干し椎茸 こんにゃく ブルーベリーゼリー
14	火	ごはん マーボーナス 春巻き 中華サラダ ヨーグルト 牛乳	502	18.0	米 ナス 人参 厚揚げ 長ネギ 豚ひき肉 生姜 ニンニク 麻婆ソース 春巻き 春雨 ハム ヨーグルト
15	水	丸パン ゆで卵 クリームシチュー ミニトマト 豆乳プリン (乳卵不使用) 牛乳	537	23.1	丸パン 卵 クリームシチュー マカロニ 人参 ジャガイモ 玉ねぎ 鶏コマ肉 ミニトマト 豆乳プリン
16	木	ゆかりごはん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草の胡麻和え ライチゼリー 牛乳	480	15.7	米 ゆかり 竹輪 青のり 小麦粉 卵 醤油 人参 キャベツ ほうれん草 すりごま ライチゼリー
17	金	チキンカレー 大根サラダ コアコアブドウ 牛乳	515	19.5	米 カレールー ジャガイモ 人参 玉ねぎ 鶏肉 福神漬 大根 キュウリ ハム 和風ドレッシング カスタードシュークリーム
20	月	ごはん ひじきの煮物 鮭のホイル焼き マフィン (乳卵不使用) 牛乳	477	17.0	米 ひじき 人参 こんにゃく 厚揚げ 大豆 鮭 バター しめじ もやし 玉ねぎ マフィン
21	火	焼きそば クリスピーチキン 海藻サラダ パインゼリー 牛乳	487	22.7	中華麺 焼きそばソース キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 豚小間 クリスピーチキン わかめ キュウリ コーン パインゼリー
22	水	☆保育参観☆ (ばら2・あじさい・さくら) ごはん さんまの蒲焼き キャベツの浅漬け 小籠包 ももゼリー 牛乳	511	18.6	米 秋刀魚 蒲焼のたれ キャベツ もやし 人参 小籠包 ももゼリー
23	木	☆保育参観☆ (ばら1・ゆり・すみれ) 塩パン コロッケ レタス 春雨スープ オレンジ 牛乳	451	18.3	塩パン コロッケ レタス 中濃ソース 白菜 人参 コーン 春雨 オレンジ
24	金	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツ きんぴらごぼう チョコミニクレープ (乳卵不使用) 牛乳	560	19.2	米 鶏肉 ごぼう 人参 こんにゃく チョコクレープ
27	月	三色ごはん 餃子 キャベツの昆布和え 青りんごゼリー 牛乳	455	14.9	米 そぼろ 桜でんぶん 錦糸卵 餃子 もやし キャベツ 塩昆布 リンゴゼリー
28	火	ごはん 肉じゃが サバの塩焼き パナナ 牛乳	573	21.6	米 ジャガイモ 人参 玉ねぎ 豚小間 白滝 サバ パナナ
29	水	食パン (メイプル&マーガリン) 野菜とベーコンのソテー ワンタンスープ はちみつレモンゼリー 牛乳	534	16.5	食パン メイプルマーガリン 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 ピーマン ベーコン バター ワンタン 白菜 人参 玉ねぎ 春雨 スナッパエンドウ レモンゼリー
30	木	わかめごはん ハンバーグ レタス ポテトサラダ マンゴープリン (卵不使用) 牛乳	484	14.3	米 わかめ ハンバーグ レタス ケチャップ ジャガイモ 人参 玉ねぎ きゅうり ハム マヨネーズ マンゴープリン
31	金	ごはん (鮭ふりかけ) 南瓜の甘煮 メンチカツ いちごゼリー 牛乳	506	16.0	米 鮭ふりかけ かぼちゃ メンチカツ キャベツ いちごゼリー

※緑の文字は鶴ヶ島産の有機野菜を使用する予定です。今月は少ないですが夏場は品数が増える予定です。  
※22日・23日は保育参観と給食の試食会があります。要望や感想がございましたら、ぜひお聞かせください。