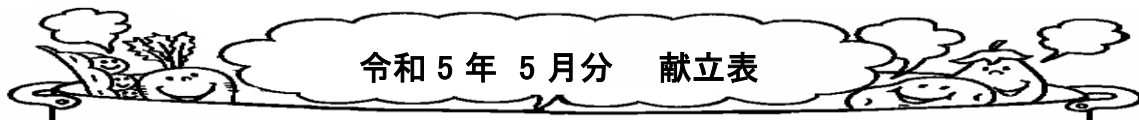


令和5年5月分 献立表

晴見保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 月	さげごはん（こいのぼり） ちゅーりっぷからあげ ごまだれっしんぐあえ わかたけじる ばなな	精白米／白ごま／マヨ ネーズ（アレ児用）／ 調合油／三温糖／ ショートケーキ	牛乳／さけふれーく／ 焼きのり／チューリッ プから揚げ／わかめ	きゅうり／キャベツ／ ほうれんそう／とうも ろこし／トマト／たけ のこ／バナナ	けーき おちゃ	エネルギー たんぱく質	628 kcal 24.4 g
2 火	ゆかりごはん さばおひやき すのもの かぶとあぶらあげみそしる おれんじ	精白米／三温糖	牛乳／まさば／しらす 干し／わかめ／油揚げ ／米みそ／寒天クック	にんにく／きゅうり／ しょうが／かぶ／かぶ （葉）／パレンシアオレ ンジ／にんじんペース ト／りんごジュース	にんじんりんごぶりん ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質	480 kcal 21.6 g
6 土	にくうどん きゅうりのさらだ ぼうちーず ふる一つ	干しうどん／三温糖／ マヨネーズ（アレ児 用）／ライスクッキー	牛乳／豚モモ／棒チー ズ	ほうれんそう／にんじ ん／ねぎ／きゅうり／ みかん缶／フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質	455 kcal 18.7 g
8 月	ごはん まーぼとうふ もやしのなむる きのこすーぶ きうい	精白米／調合油／三温 糖／ごま油／かたくり 粉／白ごま／薄力粉／ 甘納豆	牛乳／押し豆腐／豚ひ き肉／米みそ／八丁み そ／わかめ／調製豆乳	ねぎ／干し椎茸／にら ／にんにく／しょうが ／りょくとうもやし／ にんじん／えのきたけ ／ぶなしめじ／キウイ	おぐらむしばん おちゃ	エネルギー たんぱく質	532 kcal 17.8 g
9 火	ごはん かわいいのにつけ じゃこびーいため とんじる なつみかん	精白米／三温糖／調合 油／じゃがいも／糸こ んにやく／薄力粉／無 塩バター	牛乳／むきかだい／ち りめんじゃこ／豚肩ロ ース／米みそ	青ピーマン／ごぼう／ にんじん／だいこん／ ねぎ／なつみかん／い ちごジャム	いちごじゃむのすこーん ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質	581 kcal 26.5 g
10 水	すばげってーいーなぼりたん りんごいりふれんちさらだ きやべつとこーんのすーぶ ぴーちよーぐると	スパゲッティ／調合油 ／三温糖／はいが精米	牛乳／鶏肉モモ小間／ パルメザンチーズ／ ヨーグルト／わかめご はんのもと／さくらえ び	マッシュルーム／玉葱 ／にんじん／青ピーマ ン／りんご／きゅうり ／レタス／キャベツ／ とうもろこし／も缶 ／こねぎ	さくらえびちゃーはん おちゃ	エネルギー たんぱく質	508 kcal 17.9 g
11 木	みるくろーる とりのおれんじやき すなっぺえんどうそてー ぎゅうにゅうやさいすーぶ ばなな	ミルクロール／調合油 ／じゃがいも／はいが 精米／三温糖／白ごま	牛乳／鶏肉モモ小間／ ベーコン／豚モモ／米 みそ／八丁みそ	マーマレードジャム／ にんにく／しょうが／ スナッペえんどう／玉 葱／にんじん／ぶなし めじ／ねぎ／バナナ	ごへいもち おちゃ	エネルギー たんぱく質	521 kcal 22.2 g
12 金	かれーらいす こーるすろーさらだ わかめすーぶ ふる一つぜりー	はいが精米／じゃがい も／調合油／三温糖／ 食パン／グラニュー糖	牛乳／豚モモ／わかめ ／スキムミルク	玉葱／にんじん／キャ ベツ／きゅうり／とう もろこし（冷凍）／ト マト／ねぎ	みるくぼう ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質	591 kcal 18.7 g
13 土	やきうどん はくさいおかかあえ なめこじる ぼうちーず ふる一つ	うどん／調合油／ライ スクッキー	牛乳／鶏胸肉皮なし小 間／焼きのり／かつお 節／米みそ／棒チー ズ	にんじん／玉葱／生し いたけ／青ピーマン／ はくさい／なめこ／ね ぎ／フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質	407 kcal 18.1 g
15 月	ごはん なまあげとだいこんのみそいため はるさめさらだ えのきのすーぶ なつみかん	精白米／調合油／三温 糖／ごま油／かたくり 粉／緑豆はるさめ／さ つまいもペースと	牛乳／生揚げ／豚肩ロ ース／米みそ／八丁み そ／ロースハム／寒天 クック	にんじん／だいこん／ たけのこ／きゅうり／ りょくとうもやし／え のきたけ／こまつな／ なつみかん	いもようかん ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質	540 kcal 17.8 g
16 火	ごはん さけのみそばたーに きんしたまごのちぐさあえ すましじる ふる一つぜりー	精白米／三温糖／無塩 バター／ごま／焼きふ ／調合油	牛乳／しろさけ／米み そ／きんしたまご／油 揚げ／調製豆乳	ほうれんそう／にんじ ん／りょくとうもやし ／切りみつば	こめこのこあくつきー おちゃ	エネルギー たんぱく質	528 kcal 20.2 g
17 水	らーめん ひじきのさらだ ぱいんよーぐると	干しうどん／白ごま／ マヨネーズ（アレ児 用）／三温糖／精白米	牛乳／焼き豚／たまご ／干ひじき／ロースハ ム／ヨーグルト／ブ ロセスチーズ／かつお 節	ほうれんそう／とうも ろこし／にんじん／ きゅうり／パインアッ プル（缶詰）	おかかちーずおにぎり おちゃ	エネルギー たんぱく質	485 kcal 20.0 g
18 木	しょくぱん（はちみつ） とりにくのびかた ぶろっこりーはむのさらだ かぶのすーぶ ばなな	食パン／はちみつ／ マーガリン／薄力粉／ 調合油／フレンチド レッシング／ビーフン	牛乳／鶏モモ肉（皮付 き）／パルメザンチー ズ／たまご／ロースハ ム／豚肩ロース	パセリ／ブロッコリー ／トマト／かぶ／かぶ （葉）／にんじん／パ ナ／キャベツ／玉葱	びーふんそてー おちゃ	エネルギー たんぱく質	525 kcal 22.2 g
19 金	ごはん とうふのちゅうかに たたききゅうり きやべつのみそしる きうい	精白米／ごま油／三温 糖／かたくり粉／白ご ま／パールアガー／三 温糖	牛乳／豚肩ロース／押し 豆腐／油揚げ／米みそ	しょうが／にんにく／に んじん／はくさい／たけ のこ／干し椎茸／チン ゲンツアイ／きゅうり／ キャベツ／キウイ／みか ん缶／オレンジジュース	おれんじぜりー ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質	517 kcal 20.2 g
20 土	ごもくうどん しんじやがそばろに ぼうちーず ふる一つ	干しうどん／三温糖／ じゃがいも／調合油／ ほしせんべい	牛乳／油揚げ／鶏ひき 肉／棒チーズ	にんじん／はくさい／ ほうれんそう／ねぎ／ フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質	465 kcal 16.7 g
						脂 質	11.3 g
						食塩相当量	4.1 g



令和5年5月分 献立表

晴見保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
22 月	ごはん さわらのてりやき すみそあえ ささみとおおなのすましじる おれんじ	精白米／三温糖／フレンチポテト／調合油	牛乳／さわら／わかめ ／米みそ／鶏ささ身	きゅうり／わけぎ／にんじん／こまつな／パレンシアオレンジ	ふれんちぽてと おちゃ	エネルギー たんぱく質	481 kcal 19.1 g
23 火	ごはん みーとろーふ いんげんごまあえ ちんげんさいのすーぷ ふる一つぜりー	精白米／白ごま／三温糖／薄力粉／調合油	牛乳／豚ひき肉／鶏ひき肉／押し豆腐／わかめ／調製豆乳	玉葱／MIXベジタブル／さやいんげん／にんじん／チンゲンツァイ／ほうれん草ベースト	ぼばいまだれーぬ ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質	549 kcal 19.6 g
24 水	じゃーじゃーめん だいこんとつなのさらだ とうふとえのきのすーぷ ばなな	干しうどん／調合油／三温糖／マヨネーズ（アレ児用）／精白米（アレ児用）	牛乳／豚ひき肉／米みそ／八丁みそ／たまご／まぐろ缶詰／絹ごし豆腐	玉葱／たけのこ／しょうが／りょくとうもや／し／さやいんげん／だいこん／きゅうり／にんじん／えのきたけ／こまつな／バナナ	やきおにぎり おちゃ	エネルギー たんぱく質	577 kcal 22.4 g
25 木	れーずんろーる ちきんまよねーず あずばらさらだ はくさいとベーコンすーぷ さわーみるく	レーズンロール／かたくり粉／調合油／マヨネーズ（アレ児用）／三温糖／はちみつ／薄力粉／無塩バター	牛乳／鶏モモ肉（皮付き）／ベーコン／ヨーグルト／たまご／パルメザンチーズ	パセリ／アスパラガス／赤ピーマン／黄ピーマン／はくさい／レモン	ちーずびすけつと おちゃ	エネルギー たんぱく質	553 kcal 21.1 g
26 金	ごもくたきこみごはん にくじゃが あおなのみそしる きうい	精白米／調合油／三温糖／じゃがいも／しらたき／マカロニ／黒砂糖	牛乳／油揚げ／鶏胸肉（皮なし）／豚モモ肉／米みそ／きな粉	干し椎茸／にんじん／ごぼう／玉葱／グリーンピース／こまつな／キウイ	こくとうまかろにあべかわ ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質	576 kcal 23.9 g
27 土	にくみそうどん つなさらだ ぼうちーず ふる一つ	干しうどん／三温糖／マヨネーズ（アレ児用）／ポーロ	牛乳／豚ひき肉／米みそ／まぐろ缶詰／棒チーズ	玉葱／にんじん／ほうれんそう／きゅうり／レタス／フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質	584 kcal 22.3 g
29 月	わかめごはん ぎせいどうふ かぼちゃのいとこに えのきだいこんのみそしる きうい	はいが精米／調合油／三温糖／薄力粉／はちみつ／無塩バター	牛乳／わかめごはんのものと／押し豆腐／たまご／鶏ひき肉／あずき／米みそ	玉葱／にんじん／さやいんげん／かぼちゃ／えのきたけ／だいこん／キウイ	ほっとけーき ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質	606 kcal 23.2 g
30 火	ごはん ぶたにくとなすのしょうがやき ぼばいさらだ たまねぎみそしる おれんじ	精白米／薄力粉／調合油／三温糖／白ごま／マヨネーズ（アレ児用）	牛乳／豚肩ロース／油揚げ／米みそ	なす／玉葱／しょうが／ほうれんそう／にんじん／キャベツ／パレンシアオレンジ	ちんすこう ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質	568 kcal 17.6 g
31 水	きこりふうペンね こーんさらだ えのきのちきんすーぷ ふる一つぜりー	ペンネ／調合油／オリーブ油／精白米／三温糖	牛乳／ロースハム／生クリーム／鶏胸肉（皮なし）／きな粉	トマト缶／玉葱／にんにく／生しいたけ／パセリ／レタス／きゅうり／とうもろこし／にんじん／えのきたけ／キャベツ	きなこおにぎり ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質	508 kcal 18.1 g
月 平 均 栄 養 価				エネルギー 脂 質	532 kcal 15.8 g	タンパク質 食塩相当量	20.4 g 2.1 g

入園、進級して1ヶ月経ちました。子どもたちも少しずつ新しい部屋、生活に慣れてきました。器が変わり、量が少し増えた給食でも、少しずつおかわりもするようになっていきます♪
一方、季節の変わり目で疲れの出やすい時期です。体調を崩さず、楽しい連休をお過ごしくださいね。



旬を食べて楽しい食育！

絹さや・スナップエンドウ・グリーンピース・そら豆など豆類が美味しい時期を迎えます。
一緒にグリーンピースをむいてみたり、違う種類の豆をくらべてみましょう。
さやをむくと並んでいるグリーンピース！
何個入っているかな？ どんな匂い？
絹さややスナップエンドウより豆が大きい！



新しい発見がたくさんありますよ。