



5月のきゅうしょくこんだて

認定こども園 長岡みのり幼稚園

日	曜日	献立名	主な材料	栄養価	1, 2歳児 午前のおやつ	延長児の 午後のおやつ
				エネルギー たんぱく質 脂肪		
5月7日	火	肉うどん・じゃがじゃこサラダ・ブルーベリーヨーグルト	うどん・豚肉・玉ねぎ・白菜・ほうれん草・人参・かまぼこ・じゃが芋・もりめんじやこ・人参・きゅうり・ベジタブルネーズ/ブルーベリーヨーグルト	451kcal 19.7g 9.7g	バナナ	蒸しパン
5月8日	水	筍ごはん・春野菜のみそ汁・マグロの竜田揚げ・なめたけ和え・いちご	米・筍・人参・油揚げ/玉ねぎ・キャベツ・じゃが芋・アスパラガス/まぐろ/ほうれん草・もやし・人参・えのきだけ/いちご	420kcal 19.9g 7.1g	豆乳	せんべい
5月9日	木	ごはん・ミネストローネ・鶏のカレー焼き・海藻サラダ	米/人参・玉ねぎ・とうもろこし/マト缶/鶏肉/カレー粉/海藻ミックス/ツナ/キャベツ/人参/きゅうり/しょう油/酢	352kcal 13.5g 8.9g	ビスケット	おにぎり
5月10日	金	ごはん・麦茶・生揚げの味噌炒め・キャベツのゆかり和え・バナナ	米/麦茶/生揚げ/豚肉/玉ねぎ/人参/たけのこ/ピーマン/キャベツ/人参/きゅうり/ゆかり/バナナ	408kcal 15.2g 10.8g	ヨーグルト	フライドポテト
5月13日	月	ごはん・豆腐となめこのみそ汁・豚肉と新じゃがの揚げがらめ・五色和え	米/豆腐/なめこ/じゃが芋/豚肉/枝豆/ほうれん草/人参/干しひじき/かまぼこ/とうもろこし/しょう油/酢/ゴマ油	482kcal 14.4g 19.4g	お菓子	おにぎり
5月14日	火	梅菜飯・はんぺんのすまし汁・豆腐ハンバーグ・切り昆布煮・カットゼリー	米/梅/はんぺん/わかめ/えのきだけ/人参/豆腐ハンバーグ/刻み昆布/しらたき/人参/さつま揚げ/しょう油/カットゼリー	388kcal 10.0g 8.3g	バナナ	米粉ジャムクレープ
5月15日	水	鶏の柳川風丼・小松菜と生揚げのみそ汁・おなかポン酢和え・オレンジ	米・豚・鶏肉・玉ねぎ・人参・ごぼう/しらたき/干しいたけ/小松菜/生揚げ/キャベツ/きゅうり/人参/酢/醤油/割り箸/オレンジ	379kcal 17.2g 9.0g	せんべい	おにぎり
5月16日	木	食パン(いちごジャム)・豆乳のコンスープ・タラのトマトソースがけ・切干大根とハムのサラダ・バナナ	食パン/いちごジャム/とうもろこし/コーンクリーム/玉ねぎ/豆乳/タラ/玉ねぎ/人参/トマト缶/ケチャップ/切干大根/ハム/人参/きゅうり/しょう油/ごま/バナナ	480kcal 19.2g 8.3g	牛乳	きなこマカロニ
5月17日 親子遠足 0,1,2歳のみ給食	金	タコライス・アスパラとマッシュルームのスープ・マカロニサラダ・いちご	米/豚ひき肉/牛ひき肉/玉ねぎ/人参/マト/キャベツ/アスパラ/玉ねぎ/マッシュルーム/マカロニ/きゅうり/とうもろこし/ベジタブルネーズ/いちご	481kcal 14.1g 15.9g	ジャムクラッカー	おにぎり
5月20日	月	ごはん・じゃが芋と絹さやのみそ汁・さばの照り焼き・キャベツの白和え	米/じゃが芋/さやと絹さや/みそ汁/さば/照り焼き/キャベツ/人参/ハム/豆腐/砂糖/すりごま	422kcal 18.1g 12.4g	オレンジ	せんべい
5月21日	火	麻婆豆腐丼・牛乳・かぶのさっぱり和え・バナナ	米/豆腐/豚ひき肉/人参/玉ねぎ/ニラ/ねぎ/牛乳/かぶ/キャベツ/きゅうり/人参/塩/酢/バナナ	440kcal 15.7g 12.5g	ビスケット	おにぎり
5月22日	水	ごはん・ほうれん草としめじのみそ汁・コロケ/ごぼうサラダ・チーズ	米/しめじ/玉ねぎ/ほうれん草/コロケ/ごぼう/人参/きゅうり/ベジタブルネーズ/チーズ	435kcal 12.0g 12.0g	豆乳	蒸しパン
5月23日	木	ごはん・もずくのスープ・鮭のコーンマヨ焼き・もやしと小松菜のナムル・フルーチェ	ごはん/もずく/豆腐/人参/ねぎ/醤油/とうもろこし/ベジタブルネーズ/もやし/小松菜/きゅうり/しょう油/酢/ごま油/フルーチェ	365kcal 15.9g 7.6g	せんべい	おにぎり
5月24日	金	豆乳胡麻味噌ラーメン・ポテトのさっぱり和え・オレンジ	中華麺/豚ひき肉/もやし/人参/キャベツ/ニラ/たけのこ/きくらげ/豆乳/ごま/じゃが芋/きゅうり/とうもろこし/人参/オレンジ	464kcal 19.0g 9.3g	ヨーグルト	なんちゃて肉まん
5月27日	月	フィッシュバーガー・小松菜と人参のコンソメスープ・ひじきサラダ・バナナ	丸パン/白身魚フライ/小松菜/人参/玉ねぎ/とうもろこし/ベーコン/干しひじき/キャベツ/きゅうり/人参/ツナ/ベジタブルネーズ/バナナ	413kcal 16.3g 15.2g	いちご	ビスケット
5月28日	火	ごはん・かまぼこのすまし汁・たくあん納豆・豚しゃぶサラダ・オレンジ	米/かまぼこ/えのき/ほうれん草/ひきわり納豆/たくあん/豚肉/わかめ/キャベツ/きゅうり/人参/オレンジ	384kcal 18.0g 10.2g	お菓子	おにぎり
5月29日	水	トマトきのこスパゲッティ・かぶのスープ・フルーツのヨーグルト和え	ソフト麺/ツナ/玉ねぎ/人参/しめじ/マッシュルーム/エリンギ/マト缶/かぶ/もやし/ベーコン/白焼/バナナ/ヨーグルト	409kcal 13.9g 7.2g	ジャムクラッカー	きなこドーナツ
5月30日	木	ごはん・鮎のみそ汁・鶏肉のさっぱり煮・磯香あえ	ごはん/鮎/玉ねぎ/キャベツ/鶏肉/ほうれん草/もやし/人参/かまぼこ/きざみのり/しょう油/しらす	362kcal 17.5g 8.4g	オレンジ	おにぎり
5月31日 誕生会	金	サフランライスえびクリームがけ・とうふスープ・しょうゆフレンチ・デザート	米/サフラン/えび/人参/玉ねぎ/マッシュルーム/しめじ/豆乳/豆腐/キャベツ/とうもろこし/ほうれん草/もやし/ハム/しょうゆ/サラダ油/デザート	429kcal 16.4g 5.6g	豆乳	せんべい