



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

日にち	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1日	金	ふりかけごはん・ほうれん草とねぎのすまし汁・かぼちゃひき肉フライ・コーンキャベツサラダ・チーズ	ごはん・ふりかけ/ほうれん草・豆腐・玉ねぎ・えのき/かぼ ちやひき肉フライ/とうもろこし・キャベツ・きゅうり・ハム・酢・塩 /チーズ	464kcal 14.5g 12.8g	バナナ	蒸しパン
5月7日	木	かやくうどん・じゃがいものコロコロサラダ・バナナ	うどん・鶏肉・かまぼこ・しいたけ・玉ねぎ・人参・ねぎ・油揚げ /じゃがいも・人参・とうもろこし・ハム・ベジタブルネーズ/パ ナナ	418kcal 16.9g 9.2g	オレンジ	おにぎり
5月8日	金	野沢菜ごはん・はんぺんのすまし汁・豆腐ハンバーグ・千草和え・ミニ豆乳プリン	米・野沢菜・菜飯/はんぺん・わかめ・えのき/豆腐ハンバ ーグ/ほうれん草・もやし・人参・油揚げ・しょうゆ・酒・三温糖/ ミニ豆乳プリン	387kcal 12.0g 9.8g	豆乳	プアマン ケーキ
5月11日	月	中華丼・牛乳・ひじきの和風サラダ・オレンジ	米・白菜・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・きくらげ・豚肉・エビ・たけ のこ/牛乳/ひじき・人参・キャベツ・きゅうり・ハム・しょうゆ・ 砂糖・酢/オレンジ	423kcal 19.2g 9.9g	バナナ	フライドポテト
5月12日	火	醤油ラーメン・切干大根のマヨサラダ・フルーツポンチ	中華麺・焼き豚・しなちく・もやし・ねぎ・ほうれん草・とうもろこ し・なると/切干大根・人参・きゅうり・ツナ・ベジタブルネーズ /白桃缶・みかん缶/バナナ	423kcal 17.4g 5.3g	せんべい	おにぎり
5月13日	水	筍ごはん・あられ汁・はるまき・キャベツのおひたし・ヨーグルト	米・たけのこ・しょうゆ・油揚げ/人参・大根・じゃがいも・かま ぼこ・しょうゆ/はるまき/キャベツ・小松菜・えのき・かつおぶ し/ヨーグルト	486kcal 11.9g 14.7g	オレンジ	ビスケット
5月14日	木	アップルパン・ミネストローネ・鶏のカレー焼き・しょうゆフレンチ・バナナ	アップルパン/人参・キャベツ・玉ねぎ・トマト缶/鶏肉・ベジタ ブルネーズ・カレー粉/ほうれん草・もやし・人参・ハム・しょう ゆ・サラダ油/バナナ	363kcal 18.6g 9.8g	牛乳	きなこ マカロニ
5月15日	金	ごはん・里芋と油揚げのみそ汁・鮭の照り焼き・もやしと小松菜の塩昆布和え・カットゼリー	米/里芋・油揚げ・キャベツ/鮭/みりん・しょうゆ/もやし・小 松菜・人参・塩昆布/カットゼリー	375kcal 16.6g 5.6g	ヨーグルト	お菓子
5月18日	月	ごはん・けんちん汁・卵焼き・胡麻味噌和え・いちご	米/大根・人参・ごぼう・こんにやく・ねぎ/卵/ほうれん草・も やし・人参・ごま・砂糖・味噌/いちご	402kcal 10.7g 14.3g	せんべい	蒸しパン
5月19日	火	豚丼・豆腐とわかめのすまし汁・梅おかか和え・オレンジ	米・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ/豆腐・わかめ・ねぎ/小松 菜・きゅうり・人参・ねり梅・しょうゆ・削り節/オレンジ	366kcal 19.3g 5.7g	ヨーグルト	アメリカンドック
5月20日	水	チキンクリームパスタ・カラフルサラダ・バナナ	ソフト麺・マッシュルーム・玉ねぎ・鶏肉・人参・ほうれん草・豆 乳・ホワイトルウ/キャベツ・とうもろこし・人参・きゅうり・ハム・ 塩・酢/バナナ	377kcal 14.4g 5.2g	いちご	おにぎり
5月21日	木	ふりかけごはん・たけのこの中華スープ・マグロの竜田揚げ・わかめときゅうりの酢の物	米・ふりかけ/玉ねぎ・はるさめ・しいたけ・たけのこ/マグロ・ しょうゆ・しょうが/わかめ・きゅうり・みかん缶・酢・しょうゆ	383kcal 16.4g 4.9g	豆乳	豆腐 パンケーキ
5月22日	金	ツナそぼろ丼・ほうれん草と豆腐のみそ汁・人参いりこふき芋・乳酸菌飲料	米・ツナ・人参・玉ねぎ・いんげん/ほうれん草・豆腐・玉ねぎ /じゃがいも・にんじん・塩・あおさ/乳酸菌飲料	409kcal 16.8g 2.6g	バナナ	せんべい
5月25日	月	ごはん・小松菜と玉ねぎのみそ汁・鯖の塩焼き・なめたけ和え・カットゼリー	米/小松菜・玉ねぎ・生揚げ/さば/ほうれん草・もやし・人 参・なめたけ・しょうゆ/カットゼリー	390kcal 15.1g 8.5g	オレンジ	フライドポテト
5月26日	火	きつねうどん・牛乳・磯香和え・バナナ	うどん・たまねぎ・人参・ねぎ・かまぼこ・豚肉・油揚げ/牛乳/ ほうれん草・もやし・人参・のり・しらす・しょうゆ/バナナ	454kcal 19.8g 12.3g	いちご	おにぎり
5月27日	水	ごはん・かぶともやしのスープ・アジフライ・ブロッコリーとキャベツのサラダ・オレンジ	米/かぶ・もやし・ベーコン/アジフライ/ブロッコリー・キャベ ツ・きゅうり・とうもろこし・酢・塩/オレンジ	405kcal 13.2g 11.3g	せんべい	お菓子
5月28日	木	バターロール・ポークビーンズ・きゅうりと大根のサラダ・いちごヨーグルト	バターロール/大豆・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・マッシュ ルーム・いんげん/トマトジュース/きゅうり・大根・ハム・しょう ゆ・ゴマ油/いちごヨーグルト	418kcal 23.2g 13.4g	バナナ	おから ドーナッツ
5月29日 誕生会 (園児のみ)	金	ポークカレー・キャベツと豆腐のスープ・ほうれん草とコーンのサラダ・手作りデザート	米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚肉・カレールウ・トマトピューレ/ キャベツ・豆腐・もやし/ほうれん草・とうもろこし・人参・ハム・ オリーブ油・酢・しょうゆ/デザート	481kcal 17.7g 8.4g	豆乳	ビスケット