



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

2022.5

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 食塩相当量		
5月2日	月	ガパオライス・たけのこの中華スープ・フルーツサラダ	米・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・赤ピーマン・カレー粉・オイスターソース・玉ねぎ・はるさめ・しいたけ・たけのこ/りんご・バナナ・みかん缶・きゅうり・ヨーグルト・ノンエッグマヨネーズ	432kcal 14.9g 1.0g	アンパンマン ソフトせんべい	野菜のチヂミ
5月6日	金	ごはん・かまぼこのすまし汁・豆腐ハンバーグ・千草和え・こどもの日デザート	米/かまぼこ・えのきたけ・ほうれん草/豚ひき肉・豆腐・玉ねぎ・ケチャップ・ソース/ほうれん草・もやし・人参・油揚げ/デザート	402kcal 15.8g 1.5g	まめびよイチゴ	ベジタべる
5月9日	月	ごはん・ほうれん草としめじのみそ汁・揚げ鶏のレモン和え・キャベツのおひたし・オレンジ	米/ほうれん草・しめじ・玉ねぎ/鶏肉・米粉・レモン果汁/キャベツ・小松菜・えのきたけ・にんじん・かつお節/いちご	370kcal 18.0g 1.4g	ぼたぼた焼き	おにぎり
5月10日	火	ごはん・春野菜豚汁・切りざい納豆・キャベツの海苔酢和え・スポロン	米/豚肉・人参・ごぼう・じゃが芋・玉ねぎ・アスパラ・豆腐/納豆・野沢菜・たくあん・人参/キャベツ・もやし・のり・シーチキン/スポロン	459kcal 19.6g 2.1g	バナナ	蒸しパン (ウインナーコーン)
5月11日	水	ごはん・豆腐スープ・鮭のコーンフ레이크焼き・生姜和え・バナナ	米/豆腐・ほうれん草・人参/鮭・ノンエッグマヨネーズ・コーンフ레이크/キャベツ・小松菜・人参・ハム・しょうが/バナナ	401kcal 16.8g 1.4g	星たべよ	麩ラスク
5月12日	木	親子丼・豆腐となめこのみそ汁・白菜とツナの和え物・いちご	米・卵・鶏肉・玉ねぎ・人参・たけのこ・しいたけ・さやいんげん/豆腐・なめこ/白菜・人参・シーチキン/オレンジ	406kcal 21.1g 2.3g	オレンジ	なんちゃって肉まん
5月13日	金	バターロール・春ポトフ・マカロニイタリアン・ヨーグルト(フルーツミックス味)	バターロール/キャベツ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・マッシュルーム・ウインナー/マカロニ・ベーコン・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ/ヨーグルト	417kcal 14.4g 2.9g	白桃缶	ポテコ
5月16日	月	五目にゆう麺・大根ツナサラダ・フルーツミックスゼリー	ソフト麺・豚肉・人参・大根・ねぎ・油揚げ・ほうれん草・かまぼこ/大根・シーチキン・人参・きゅうり/カットゼリーりんご・みかん缶・パン缶・白桃缶	393kcal 15.8g 2.7g	バナナ	おにぎり
5月17日	火	ごはん・豆乳みそ汁・タンダーチキン・にんじん入りこふき芋・バナナ	米/キャベツ・とうもろこし・玉ねぎ・豆乳/鶏肉・カレー粉・ケチャップ/じゃが芋・人参・あおのり/バナナ	381kcal 17.3g 2.1g	プチダンゴりんご	ホットケーキ
5月18日	水	筍ごはん・小松菜のすまし汁・鯖のソース煮・和風ドレッシングサラダ・カット豆乳プリン	米・たけのこ・人参・油揚げ/小松菜・玉ねぎ・えのきたけ/さば・ソース・しょうが/きゅうり・キャベツ・人参・ごま油/カット豆乳プリン	446kcal 17.2g 3.0g	オレンジ	フライドポテト
5月19日	木	ごはん・豆腐とわかめのみそ汁・マグロの竜田揚げ・ブロッコリーとキャベツのサラダ・チーズ	米/豆腐・わかめ・玉ねぎ/まぐろ・片栗粉/ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・とうもろこし/チーズ	431kcal 21.6g 2.3g	ハッピーターニンミニ	サッポロポテト
5月20日 親子遠足	金	麻婆豆腐丼・きのこ白菜のスープ・しょうゆフレンチ・バナナ(めばえ・ひかりのみ給食)	米・豆腐・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・にら・ねぎ/白菜・えのきたけ・しめじ/ほうれん草・もやし・とうもろこし・人参・ハム/バナナ	397kcal 16.1g 2.1g	ビスケット	ソフトせんべい
5月23日	月	ふりかけごはん・アスパラと厚揚げのみそ汁・赤魚の煮付け・わかめときゅうりの酢の物	米・ふりかけ/アスパラ・生揚げ・玉ねぎ/赤魚/わかめ・きゅうり・みかん缶	348kcal 15.6g 2.9g	牛乳	おにぎり
5月24日	火	しらす菜飯・肉豆腐・胡麻味噌サラダ・ヨーグルト	米・しらす・菜飯の素/豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・えのきたけ・しらたき・さやえんどう/人参・キャベツ・もやし・きゅうり・ごま/ヨーグルト	457kcal 22.5g 1.9g	ソフトサラダせんべい	蒸しパン (バナナ)
5月25日	水	ごはん・小松菜のスープ・揚げ鶏とじゃが芋のオーロラソース・ゆかり和え・カットゼリーりんご	米/小松菜・春雨・玉ねぎ・とうもろこし/鶏肉・じゃが芋・大豆・ケチャップ・マヨネーズ/キャベツ・人参・きゅうり・ゆかり/カットゼリーりんご	440kcal 12.4g 1.0g	オレンジ	おやさいせんべい
5月26日	木	防災備蓄パン・チリコンカーン・ひじきとほうれん草の鉄サラダ・オレンジ	防災備蓄パン/玉ねぎ・人参・豚ひき肉・大豆・じゃが芋・カレー粉・ケチャップ/ひじき・ほうれん草・シーチキン・とうもろこし/オレンジ	376kcal 16.2g 1.7g	バナナ	桃のケーキ
5月27日 誕生会	金	チキンカレー・かぶともやしのスープ・なめたけ和え・手作りデザート	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・カレー粉/トマトピューレ/もやし・かぶ・ベーコン/ほうれん草・もやし・人参・なめたけ/手作りデザート	487kcal 14.8g 3.3g	まめびよココア	ビスケット
5月30日	月	豆乳胡麻味噌ラーメン・ポテトのさっぱりサラダ・フルーツ杏仁	中華麺・豚ひき肉・もやし・人参・キャベツ・にら・たけのこ・きくらげ・豆乳・ごま/じゃが芋・きゅうり・人参・とうもろこし・ハム/杏仁豆腐・ミックスフルーツ	505kcal 19.1g 2.2g	おやつソーセージ	おにぎり
5月31日	火	ごはん・もずくのスープ・カレーの塩焼き・大根きんぴら・バナナ	米/もずく・豆腐・人参・ねぎ/カレー/大根・人参・さつま揚げ・さやいんげん/バナナ	320kcal 14.1g 1.2g	オレンジ	焼きじゃが