



5月のきゅうしよくこんだて



認定こども園 長岡みのり幼稚園

2023.5

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1日	月	ごはん・アスパラのみそ汁・あじの香味煮・もやしとほうれん草の塩昆布和え・スポロン	米/アスパラガス・生揚げ・玉ねぎ/あじ・しょうが/もやし・ほうれん草・ハム・塩昆布/スポロン	424kcal 19.3g 2.4g	いちご	野菜のチヂミ
5月2日	火	ガバオライス・小松菜と春雨のスープ・フレンチサラダ・オレンジ	米・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・赤ピーマン・パプリカ・カレー粉/春雨・小松菜・とうもろこし/キャベツ・きゅうり・アスパラ・人参/オレンジ	400kcal 14.3g 0.8g	バナナ	ほうれん草と甘納豆のケーキ
5月8日	月	ごはん・キャベツのみそ汁・ミートローフ・ほうれん草の胡麻酢和え・子どもの日デザート	米/キャベツ・玉ねぎ・油揚げ/豚ひき肉・牛ひき肉・玉ねぎ・さやいんげん・人参・とうもろこし/もやし・人参・ほうれん草・ごま/デザート	468kcal 16.7g 2.1g	白桃缶	蒸しパン (ハムコーン)
5月9日	火	アップルパン・ポトフ・コールスローサラダ・ヨーグルト	アップルパン/玉ねぎ・人参・じゃが芋・マッシュルーム・ウインナー/キャベツ・とうもろこし・人参・きゅうり・ハム・ノンエッグマヨネーズ/フルーツミックスヨーグルト	423kcal 12.8g 2.3g	おやつ ソーゼージ	ポテコ
5月10日	水	ごはん・根菜汁・カレーの塩焼き・三色和え・いちご	米/里芋・大根・人参・鶏肉・油揚げ/かれい/ほうれん草・もやし・人参・かつお節/いちご	323kcal 16.5g 1.9g	星たべよ	焼きじゃが
5月11日	木	筍ごはん・小松菜のみそ汁・野菜肉団子・菜花のおかかマヨ和え・カット豆乳プリン	米・たけのこ・人参・油揚げ/小松菜・玉ねぎ・生揚げ/肉団子/なばな・人参・もやし・かつお節/カット豆乳プリン	456kcal 14.2g 2.8g	オレンジ	ぱりんこ ばかうけ
5月12日	金	豚みそ丼・豆腐の中華スープ・フルーツサラダ	米・豚肉・人参・たけのこ・白菜・玉ねぎ・さやえんどう/豆腐・にら・玉ねぎ・しいたけ/パイン缶・バナナ・みかん缶・きゅうり・豆乳ヨーグルト・ノンエッグマヨネーズ	454kcal 15.5g 1.3g	ソフトせんべい	なんちゃって 肉まん
5月15日	月	五目ラーメン・大根ツナサラダ・バナナ	中華麺・豚肉・キャベツ・たけのこ・人参・もやし・なると・きくらげ・ねぎ・チンゲン菜・オイスターソース/大根・シーチキン・人参・きゅうり/バナナ	366kcal 16.0g 1.5g	ミルメーク 豆乳	おにぎり
5月16日	火	ごはん・かまぼこのすまし汁・鯖の味噌煮・枝豆サラダ・カットゼリー・シャインマスカット	米/かまぼこ・えのきたけ・ほうれん草/さば・しょうが/枝豆・キャベツ・きゅうり・人参/カットゼリー・シャイン	436kcal 17.6g 2.0g	オレンジ	ふラスク
5月17日	水	ごはん・たけのこの中華スープ・春巻き・きゅうりと人参のナムル・オレンジ	米/玉ねぎ・春雨・しいたけ・たけのこ/春巻き/人参・きゅうり・もやし/オレンジ	411kcal 5.5g 1.2g	豆乳ジャム ヨーグルト	ベジたべる
5月18日	木	ごはん・里芋と白菜のみそ汁・豚の生姜焼き・キャベツとしらすのサラダ・チーズ	米/里芋・白菜・油揚げ/豚肉・玉ねぎ・しょうが/キャベツ・人参・もやし・しらす干し/チーズ	453kcal 24.5g 2.8g	バナナ	ホットケーキ
5月19日 親子遠足	金	鶏そぼろ丼・ほうれん草のスープ・アップルフレッシュゼリー(めばえ・ひかりのみ給食)	米・鶏ひき肉・人参・さやいんげん・玉ねぎ・しいたけ/ほうれん草・豆腐・玉ねぎ・ベーコン/アップルゼリー	437kcal 15.5g 1.1g	ハッピーターン ミニ	たべっこ ベビー
5月22日	月	ひじき五目ごはん・肉じゃが・ほうれん草のポン酢和え・バナナ	米・ひじき・しいたけ・鶏ひき肉・人参・油揚げ/じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・人参・しらたき・さやえんどう/ほうれん草・きゅうり・もやし/バナナ	381kcal 15.3g 1.7g	黄桃缶	フライドポテト
5月23日	火	きなこ揚げパン・ポークビーンズ・フルーツミックスゼリー・牛乳	きな粉揚げパン/大豆・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・マッシュルーム・さやいんげん・ケチャップ・トマトジュース/カットゼリー・みかん缶・パイン缶・白桃缶/牛乳	358kcal 11.9g 0.9g	オレンジ	おにぎり
5月24日	水	菜飯・肉豆腐・厚焼き玉子・胡麻味噌サラダ・豆乳フルーチェいちご	米・菜飯/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/卵焼き/人参・キャベツ・もやし・きゅうり/フルーチェ	461kcal 22.3g 1.9g	たべっこ ベビー	やきいも
5月25日	木	ごはん・田舎汁・赤魚の煮付け・きゅうりと大根のサラダ・オレンジ	米/豚肉・玉ねぎ・豆腐・じゃが芋・えのきたけ/赤魚/きゅうり・大根・ハム/オレンジ	376kcal 18.8g 2.3g	ソフトサラダ	桃のケーキ
5月26日 誕生会	金	ハッシュドポーク・小松菜のスープ・わかめとコーンのサラダ・手作りデザート	米・豚肉・玉ねぎ・マッシュルーム・トマトピューレ・ハヤシルウ/小松菜・人参・とうもろこし/わかめ・キャベツ・とうもろこし・シーチキン/白桃缶・みかん缶・黄桃缶・ホイップクリーム	436kcal 14.3g 2.8g	まめびよ いちご	ポテコ
5月29日	月	きのこの和風スープパゲッティ・海苔酢あえ・フルーツ豆乳ヨーグルト	ソフト麺・ベーコン・鶏肉・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・しいたけ・えのきたけ/キャベツ/ミックスフルーツ・豆乳ヨーグルト	429kcal 19.4g 3.0g	ぼたぼた焼き	おにぎり
5月30日	火	ごはん・大根と油揚げのみそ汁・マグロの竜田揚げ・キャベツのゆかり和え・カットゼリー・みかん	米/大根・油揚げ・玉ねぎ/まぐろ/キャベツ・人参・きゅうり/カットゼリー・みかん	435kcal 17.8g 2.0g	バナナ	おやさいせん ほろほろ焼き
5月31日	水	ごはん・もずくのスープ・鶏肉のバーベキューソース・しょうゆフレンチ・オレンジ	米/もずく・豆腐・人参・ねぎ/鶏肉・ケチャップ/ほうれん草・もやし・とうもろこし・ハム/オレンジ	338kcal 17.9g 1.3g	豆乳ジャム ヨーグルト	蒸しパン (ココア)