

# 2023年度5月 予定献立表

日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの
1・15(月)	白米 鶏肉と高野豆腐の煮物 白菜のみそ汁	高野豆腐,鶏もも肉,かつお節・だし用,わかめ,昆布・だし用	白米,新じゃがいも,三温糖	人参,新たまねぎ,干しいたけ,きぬさや,はくさい,玉ねぎ
	新ごぼうの唐揚げ,季節の果物,牛乳	牛乳	かたくり粉,なたね油,三温糖	ごぼう,果物
<b>2(火) こどもの日 メニュー</b>	ちまき風ごはん こいのぼりハンバーグ 切干大根のマヨサラダ えのきとみつばのすまし汁	豚バラ肉,豚ひき肉,牛ひき肉,木綿豆腐,チーズ,のり,とろろ昆布,昆布・だし用,かつお節・だし用,牛乳	白米,もち米,ごま油,三温糖,かたくり粉,メークイン,白ゴマ,マヨドレ	人参,たけのこ,干しいたけ,玉ねぎ,アスパラガス,切り干し大根,きゅうり,えのきたけ,みつば
	兜の米粉クッキー,牛乳	牛乳	米粉,バター,なたね油	
6・20(土)	豚肉と白菜の生姜井 もやしとわかめのみそ汁	豚もも肉,かつお節・だし用,わかめ,昆布・だし用	白米,三温糖,なたね油	玉ねぎ,はくさい,人参,青ねぎ,もやし
	おかき,お茶		おかき	
8・22(月)	白米 鶏肉の梅照り焼き 小松菜のお浸し 春キャベツのみそ汁	鶏もも肉,かつお節・だし用,昆布・だし用	白米,三温糖	梅干し,小松菜,もやし,人参,春キャベツ,ぶなしめじ,玉ねぎ,青ねぎ
	豆ごはんのおにぎり,季節の果物,お茶		白米	えんどうまめ,果物
9・23(火)	白米 鮭と新じゃがいものマヨドレ焼き 大根ときゅうりの塩昆布和え 豆腐と白ねぎのみそ汁	さけ,塩昆布・きざみ,木綿豆腐,わかめ,昆布・だし用,かつお節・だし用	白米,新じゃが芋,マヨドレ,三温糖,なたね油	玉ねぎ,ぶなしめじ,大根,きゅうり,白ねぎ
	米粉のよもぎ蒸しパン,牛乳	あずき,牛乳	米粉,三温糖,なたね油	よもぎ
10・24(水)	ハヤシライス 春キャベツの甘酢サラダ	豚もも肉,ハム	白米,新じゃがいも,バター,なたね油,三温糖	玉ねぎ,えんどうまめ,人参,生姜,にんにく,キャベツ,スナップえんどう,トマトピューレ
	焼きそら豆,おかき,季節の果物,牛乳	牛乳	かきもち	そらまめ,果物
11・25(木)	白米 豚肉と野菜の中華炒め 春雨とわかめのスープ ジャムサンド,牛乳	豚もも肉,わかめ	白米,三温糖,ごま油,はるさめ	玉ねぎ,人参,キャベツ,黒きくらげ,干しいたけ,青ねぎ
		牛乳	食パン,いちごジャム	
12・26(金)	白米 さわらの塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物 新ごぼうのみそ汁	さわら,うすあげ,ひじき,昆布・だし用,かつお節・だし用	白米,なたね油,三温糖,新じゃがいも	切り干し大根,人参,アスパラガス,ごぼう,青ねぎ
	きなこおはぎ,牛乳	きな粉,牛乳	もち米,白米,三温糖	
13・27(土)	そぼろあんかけ丼 じゃがいもと小松菜のスープ	鶏ひき肉,昆布・だし用,かつお節・だし用	白米,なたね油,かたくり粉,三温糖,メークイン	玉ねぎ,人参,干しいたけ,ぶなしめじ,にら,小松菜
	芋けんぴ,お茶		芋けんぴ	
<b>16(火) 郷土料理 埼玉県</b>	かてめし 鶏のねぎみそ焼き ひじきと大豆のサラダ まいたけのすまし汁 ゼリーフライ	うすあげ,昆布・だし用,かつお節・だし用,鶏もも肉,大豆,ひじき,ツナ	白米,三温糖	人参,大根,干しいたけ,ごぼう,いんげん,ねぎ,きゅうり,まいたけ,みつば
		おから,牛乳	新じゃがいも,かたくり粉,揚げ油	新玉ねぎ
17・31(水)	ピビンバ丼 ささみとチンゲン菜のスープ	牛もも肉,鶏ささ身,わかめ	五分搗米,三温糖,ごま油	にんにく,切り干し大根,ほうれんそう,人参,豆もやし,チンゲンサイ,ぶなしめじ
	ピザ風蒸しパン,牛乳	チーズ,ベーコン,牛乳	米粉,なたね油	ピーマン,とうもろこし
<b>18(木) お誕生日会</b>	お赤飯 春キャベツのつくねハンバーグ えんどう豆のポテトサラダ 新玉ねぎとアスパラガスのスープ メロンの米粉プチケーキ,牛乳	あずき,鶏ひき肉,木綿豆腐,ベーコン	白米,もち米,黒ゴマ,なたね油,三温糖,メークイン,マヨドレ	玉ねぎ,キャベツ,人参,きゅうり,えんどうまめ,とうもろこし,新たまねぎ,アスパラガス,パセリ
		牛乳	米粉,生クリーム,三温糖	メロン
19(金)	ごはん アジの塩焼き 白菜と切り干し大根のさっぱり梅サラダ 小松菜と厚揚げのみそ汁	まあじ,鶏ささ身,厚揚げ,昆布・だし用,かつお節・だし用	白米,マヨドレ	はくさい,切り干し大根,きゅうり,梅干し,ぶなしめじ,小松菜
	フルーツ寒天,牛乳	寒天,牛乳	三温糖	オレンジジュース,ぶどうジュース,みかん缶,もも缶

29(月)	白米 鶏手羽元の生姜煮 お豆のごまドレサラダ 新玉ねぎとえのきのみそ汁	鶏手羽元,大豆,金時豆,平天, 昆布・だし用,かつお節・だし 用	白米,三温糖,白ごま,ねりゴ マ	生姜,キャベツ,人参,新たま ねぎ,えのきたけ,青ねぎ
	黒ゴマ蒸しパン,牛乳	牛乳	米粉,三温糖,なたね油,黒 ゴマ,ねりゴマ	
30(火)	アスパラのピラフ 豆いっぱいの子キンビーンズ キャベツのコールスローサラダ	鶏もも肉,大豆	白米,なたね油,新じゃがい も,三温糖,マヨドレ	玉ねぎ,アスパラガス,えん どうまめ,新たまねぎ,人参, ピーマン,トマト,キャベツ,パ プリカ,きゅうり,とうもろこし
	ニラとチーズのチヂミ,牛乳	チーズ,牛乳	米粉,ごま油	ニラ,人参,玉ねぎ

5月平均栄養価 エネルギー 525kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.6g 食塩

★お弁当の日は、10日(4歳)、12日、24日、26日(5歳)、17日(3歳)です。

★おやつに季節の果物がつくことがあります(りんご、いちご、すもも、メロン、桃類、柑橘類等)

★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。

★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をしています。  
(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません。)

その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当
濃口しょうゆ,みそ	559kcal 24.6g 20.8g 2.1g
濃口しょうゆ	
薄口しょうゆ,酒,みりん,塩,みそ,濃口しょうゆ,酢	619kcal 22.1g 29.8g 2.2g
ココア	
濃口しょうゆ,みりん,塩,みそ	363kcal 15.1g 7.9g 1.8g
お茶	

みりん,塩,濃口しょうゆ,みそ	477kcal 19.7g 10.5g 1.9g
塩,お茶	
濃口しょうゆ,塩,みそ	567kcal 29.2g 17.6g 1.8g
ベーキングパウダー	
酢,塩,トマトケチャップ	519kcal 23.4g 14.6g 0.6g
塩	
濃口しょうゆ,塩,ブイヨン,薄口しょうゆ	537kcal 22.5g 14.6g 2.2g
塩麴,濃口しょうゆ,みりん,みそ,塩	567kcal 25.0g 13.4g 1.8g
濃口しょうゆ,ブイヨン,薄口しょうゆ,塩	365kcal 15.1g 6.9g 1.6g
お茶	

塩,濃口しょうゆ,酒,みそ,酢	532kcal 28.4g 22.6g 2.8g
ウスターソース	
濃口しょうゆ,穀物酢,ブイヨン,薄口しょうゆ,塩	506kcal 22.8g 17.3g 1.7g
ベーキングパウダー,トマトケチャップ	
塩,トマトケチャップ,ウスターソース,酢,薄口しょうゆ,ブイヨン	604kcal 21.8g 25.0g 1.6g
ベーキングパウダー	
塩,みそ	552kcal 21.1g 11.6g 2.5g

濃口しょうゆ,酢,濃口 しょうゆ,塩,みそ	605kcal 27.3g 23.1g
ベーキングパウダー	1.7g
ブイヨン,塩,薄口しょう ゆ,濃口しょうゆ,トマト ケチャップ,みりん,調 理酒,酢	616kcal 25.0g 22.7g
濃口しょうゆ	1.9g

**塩相当量 1.8g**