

5月 献立表

令和5年

白岡市立西保育所

日付	曜日	主食	昼食<乳児・幼児>おかず	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	乳幼児おやつ	エネルギー	
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			乳児	幼児
1月	ごはん	ごはん	ツナカレー 花野菜サラダ ゼリー	こめ・じゃがいも・あぶら・かれーるう・まよねーず・せりー	つな	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・ぶろっこりー・かりふらわー	野菜ジュース	牛乳 せんべい	485	559
2月	わかめ ごはん	ごはん	鯖の西京焼き 切干大根煮 小松菜のみそ汁	ほんみりん・さとう・あぶら・こめ	さわら・みそ・さつまあげ・にほし・あぶらあげ・たきこみわかめ	きりほしだいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん・たまねぎ・こまつな	ヨーグルト	牛乳 ビスケット	435	509
3月	水									
4月	木									
5月	金									
6月	土	ごはん	スパゲッティミートソース 野菜スープ	すばげってい・あぶら・さとう・とうもろこし	ふたひきにく	たまねぎ・にんじん・にんにく・とまとみずに・ほうれんそう		麦茶 パイ菓子	324	409
8月	ごはん	ごはん	三色丼 シューマイ けんちん汁	こめ・さとう・ほんみりん・あぶら・さといも	とりひきにく・たまご・しゅーまい・とりにく・あぶらあげ・にほし	しょうが・いんげん・だいこん・にんじん・ながねぎ	牛乳 せんべい	野菜ジュース せんべい	486	491
9月	ロール パン	ロール パン	チーズオムレツ アスパラソテー コンスープ	あぶら・とうもろこし・くりーむ・こーんかん・ばたーろーる	ぶろせすちーず・ろーすはむ・たまご・きゅうにゅう・ほーくういんない・なまくりーむ	たまねぎ・あすばらがす・きゃべつ・にんじん・しめじ・ばせり	ヨーグルト	麦茶 わかめおにぎり	472	543
10月	ごはん	ごはん	豚肉とごぼうの炒め物 キャベツのゴマ和え じゃが芋のみそ汁	さとう・あぶら・ほんみりん・ごまあぶら・しろごま・じゃがいも・しらたまふ・こめ	ふたにく・みそ・にほし	ごぼう・たまねぎ・にんじん・いんげん・きゃべつ・ちやし・こまつな・ほんのうねぎ	牛乳 たまごボーロ	麦茶 フルーツヨーグルト	473	470
11月	ごはん	ごはん	鶏肉の唐揚げ 納豆和え 大根のみそ汁	かたくりこ・あぶら・こめ	とりにく・なつとう・かつおぶし・わかめ・あぶらあげ・にほし・みそ	しょうが・きゅうり・にんじん・きゃべつ・だいこん	ヨーグルト	牛乳 蒸しカステラ	535	635
12月	ごはん	ごはん	鯖の胡麻味噌焼き ひじきの煮物 若竹汁	しろごま・ほんみりん・さとう・あぶら・こめ	さば・みそ・ひじき・あぶらあげ・さつまあげ・にほし・わかめ・かつおぶし	にんじん・ほししいたけ・いんげん・みずにたけのこ・えのき	牛乳 ふがし	牛乳 ドーナツ	565	575
13月	ごはん	ごはん	豚丼 高野豆腐の味噌汁	あぶら・さとう・こめ	ふたにく・こうやどうふ・わかめ・みそ	しょうが・たまねぎ・ぐりんびーす・ながねぎ		麦茶 せんべい	293	369
15月	ごはん	ごはん	鶏肉のマーマレード焼きのことほうれん草のソテー 油揚げのみそ汁	おれんじまーまれーど・とうもろこし・ばたーろーる・じゃがいも・こめ	とりにく・あぶらあげ・みそ・にほし	しょうが・にんにく・ほうれんそう・しめじ・にんじん・ながねぎ	牛乳 ギンビス	牛乳 ジャムサンド	477	484
16月	ごはん	ごはん	サケのマヨネーズ焼き 胡瓜とキャベツのお浸し なめこのみそ汁	あぶら・まよねーず・さといも・こめ	さけ・かつおぶし・とうふ・にほし	ばせり・きゅうり・にんじん・きゃべつ・なめこ・ながねぎ	ヨーグルト	麦茶 肉うどん	374	418
17月	ごはん	ごはん	ポークカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	じゃがいも・あぶら・かれーるう・とうもろこし・さとう・こめ	ふたにく・きゅうにゅう・よーぐるど	たまねぎ・にんじん・ぐりんびーす・にんにく・しょうが・ぶろっこりー	牛乳 ビスコ	牛乳 せんべい	479	495
18月	ごはん	ごはん	豆腐ハンバーグ 春雨サラダ キャベツのみそ汁	ばんこ・あぶら・はるさめ・さとう・こまあぶら・こめ	ふたひきにく・とうふ・ろーすはむ・わかめ・にほし・みそ	たまねぎ・にんじん・きゅうり・きゃべつ	ヨーグルト	牛乳 フライドポテト	542	644
19月	ごはん	ごはん	はんぺんチーズフライ インゲンのマヨサラダ ほうれん草のみそ汁	こむぎこ・ばんこ・あぶら・とうもろこし・まよねーず・しらたまふ・こめ	はんぺん・すらいすちーず・たまご・みそ・にほし	いんげん・きゃべつ・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 レモンケーキ	621	668
20月	ごはん	ごはん	ケチャップライス 中華スープ	こめ・あぶら・はるさめ・とうもろこし	とりにく・わかめ	たまねぎ・みつくすべじたぶる		麦茶 ギンビス	297	375
22月	食パン	食パン	ホキのごま風味揚げ ツナサラダ 豆乳スープ	ほんこ・しろごま・あぶら・さとう・しょくばん	ほき・つな・ベーこん・とうにゅう・みそ	しょうが・きゃべつ・きゅうり・にんじん・ほうれんそう・しめじ	牛乳 せんべい	りんごジュース 焼そば	455	447
23月	ごはん	ごはん	ミートボール甘酢あん 切干大根の胡麻酢和え 豆腐のみそ汁	さとう・かたくりこ・しろごま・こめ	みーとほーる・とうふ・にほし・みそ	きりほしだいこん・にんじん・きゅうり・ほうれんそう・ながねぎ	ヨーグルト	麦茶 五平餅	463	546
24月	ごはん	ごはん	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 連花湯	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・こまあぶら・くりーむ・こーんかん	ふたひきにく・とうふ・みそ・とりささみ・たまご	ながねぎ・ほししいたけ・にんにく・しょうが・きゅうり・にんじん・だいこん・たまねぎ・ほうれんそう	牛乳 ギンビス	牛乳 豆腐ドーナツ	565	587
25月	ごはん	ごはん	鶏と油揚げの卵とじ ポテトサラダ なるとのすまし汁	あぶら・さとう・じゃがいも・まよねーず・こめ	とりにく・あぶらあげ・たまご・にほし・ろーすはむ・なると・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・しいたけ・ぐりんびーす・きゅうり・こまつな・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 シュークリーム	504	595
26月	ごはん	ごはん	豚肉のスタミナ炒め 蓮根サラダ わかめのみそ汁	はるさめ・あぶら・さとう・まよねーず・しろごま・こめ	ふたにく・ろーすはむ・わかめ・とうふ・にほし・みそ	にんじん・にら・たまねぎ・にんにく・しょうが・れんこん・きゅうり・ながねぎ	牛乳 たまごボーロ	牛乳 パイ菓子	498	514
27月	ごはん	ごはん	チキンカレー ブロッコリーのサラダ	じゃがいも・あぶら・とうもろこし・さとう・こめ	とりにく	にんじん・たまねぎ・ぐりんびーす・にんにく・しょうが・ぶろっこりー		麦茶 せんべい	316	395
29月	ごはん	ごはん	鶏肉の南部焼き コールスローサラダ 高野豆腐のみそ汁	ほんみりん・しろごま・くろいりごま・あぶら・さとう・こめ	とりにく・ろーすはむ・こうやどうふ・みそ・にほし	しょうが・きゃべつ・にんじん・きゅうり・ちんげんさい・えのき	牛乳 ビスコ	牛乳 黒糖蒸しパン	505	528
30月	ごはん	ごはん	豆腐の松風焼き ナムル 花魁のすまし汁	ばんこ・さとう・しろごま・こまあぶら・はるさめ・こめ	とうふ・とりひきにく・きゅうにゅう・みそ・みそ・かつおぶし	たまねぎ・しょうが・ほうれんそう・もやし・にんじん・しめじ・ばんのうねぎ	ヨーグルト	野菜ジュース スパゲティミートソース	480	552
31月	ごはん	ごはん	中華風混ぜご飯 キャベツサラダ ワンタンスープ	こめ・さとう・こまあぶら・あぶら・わんたんのかわ	ふたひきにく・かにかま・とりにく	にんじん・みずにたけのこ・ながねぎ・ほししいたけ・きゃべつ・ほうれんそう・にら	牛乳 クラッカー	牛乳 ポテコ	537	554

※食材の都合により、献立の一部を変更することもあります。

※土曜日の給食は千駄野保育所での提供になります。