



5月 献立表



令和3年

足利こども園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のハーベキューソース焼き 三色のり和え オレンジ 麦茶	粉ふき芋 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉	せんべい 米 小切麩 砂糖 油 じゃが芋	昆布 干しいたけ えのき茸 しょうが にんにく りんご 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり オレンジ パセリ	麦茶 水 こいちしょうゆ みりん だし醤油 塩
6 木	ボン菓子 麦茶	玄米入りご飯 ドライカレー トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 麦茶	豚ひき肉	ボン菓子 米 玄米 油 マカロニ 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ オレンジ りんごジュース アガー	麦茶 水 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ トマトドレッシング
7 金	人参煮 麦茶	ご飯 すまし汁 さわらのごち味噌焼き じゃが芋と高野豆腐の煮物 チーズ 麦茶	マール蒸しパン 牛乳	さわら 味噌 高野豆腐 チーズ 牛乳	砂糖 米 ごま じゃが芋 薄力粉	人参 昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ ほうれん草 しょうが グリンピース	水 麦茶 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん だし醤油 ベーキングパウダー ココア
8 土	せんべい 麦茶	肉野菜うどん さつま芋サラダ バナナ 麦茶	ピラフ 小魚 麦茶	豚肉 煮干し	せんべい うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 油	白菜 人参 干しいたけ 小松菜 昆布 きゅうり バナナ 玉ねぎ コーン パセリ	麦茶 水 こいちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 チキンスープの素
10 月	大根煮 麦茶	豚肉の生姜焼き 春雨スープ キャベツのゆかり和え バイナップル 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	豚肉 干しえび	砂糖 米 油 ごま油 春雨 ウエハース	大根 玉ねぎ しょうが 万能ねぎ キャベツ 干しいたけ キャベツ ほうれん草 人参 ゆかり バイナップル ぶどうジュース アガー	こいちしょうゆ 水 麦茶 だし醤油 料理酒 チキンスープの素
11 火	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の炒め煮 オレンジ 麦茶	クッキー 牛乳	チーズ 味噌 鶏肉 高野豆腐 鶏卵 牛乳	米 塩こうじ 油 薄力粉 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 人参 えのき茸 チンゲン菜 切干大根 小松菜 オレンジ	麦茶 水 だし醤油
12 水	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き 納豆和え バナナ 麦茶	キャベツたっぷりお好み焼き 牛乳	味噌 厚揚げ 赤魚 納豆 豚肉 かつお節 牛乳	せんべい 米 砂糖 油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ しょうが 白菜 人参 ほうれん草 バナナ キャベツ 青のり	麦茶 水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 ベーキングパウダー 塩 中濃ソース
13 木	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ アスパラサラダ チーズ 麦茶	フライドおさつ 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	砂糖 米 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 油	人参 昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ 万能ねぎ 玉ねぎ 大根 アスパラガス	水 麦茶 塩 こいちしょうゆ みりん
14 金	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき ピーマンサラダ バイナップル 麦茶	塩昆布おにぎり 小魚 麦茶	味噌 高野豆腐 木綿豆腐 鶏肉 煮干し	ウエハース 米 砂糖 片栗粉 油 ビーフン	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 ひじき 人参 万能ねぎ ほうれん草 バイナップル 塩昆布	麦茶 水 こいちしょうゆ みりん 塩 殺物酢
15 土	蒸しかぼちゃ 麦茶	厚揚げのカレー丼 味噌汁 ブロッコリーのおかか和え オレンジ 麦茶	ココア蒸しパン 麦茶	厚揚げ 豚肉 味噌 かつお節	米 片栗粉 小切麩 薄力粉 砂糖	南瓜 玉ねぎ しめじ 人参 昆布 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 ブロッコリー もやし オレンジ	麦茶 水 カレー粉 塩 料理酒 こいちしょうゆ チキンスープの素 ベーキングパウダー ココア
17 月	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの漬け焼き ひじきの煮物 オレンジ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	チーズ 味噌 高野豆腐 さば 油揚げ 鶏卵 牛乳	米 ごま油 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 わかめ しょうが ひじき しらたき 人参 さやいんげん オレンジ	麦茶 水 料理酒 こいちしょうゆ だし醤油 ベーキングパウダー
18 火	ボン菓子 麦茶	焼きそば コンソメスープ ポテトサラダ バナナ 牛乳	ツナおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 かつお節 牛乳 ツナ 煮干し	ボン菓子 蒸し中華麺 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 白菜 コーン ほうれん草 きゅうり バナナ	麦茶 水 中濃ソース チキンスープの素 塩 こいちしょうゆ
19 水	大根煮 麦茶	わかめご飯 味噌汁 アスパラのかき揚げ 野菜のごま和え グレープフルーツ 麦茶	スイートパンキン 牛乳	味噌 干しえび ロースハム スキムミルク 牛乳	砂糖 米 さつま芋 薄力粉 油 ごま 牛乳	大根 わかめ 万能ねぎ 昆布 干しいたけ なめこ 万能ねぎ 玉ねぎ アスパラガス 人参 青のり キャベツ 小松菜 グレープフルーツ 南瓜	こいちしょうゆ 水 麦茶
20 木	人参煮 麦茶	雑穀ご飯 チキンカレー スティック野菜 ヨーグルト 麦茶	黄桃蒸しパン 麦茶	鶏肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	砂糖 米 きび 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	人参 玉ねぎ きゅうり 大根 黄桃	水 麦茶 カレールウ ベーキングパウダー
21 金	蒸しじゃが芋 麦茶	マーボー豆腐丼 ワンタンスープ もやしと小松菜の和え物 バイナップル 麦茶	ジャムサンド 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	じゃが芋 米 ごま油 砂糖 片栗粉 ワンタン 油 ごま 食パン いちごジャム	長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 バイナップル	塩 麦茶 水 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺物酢
22 土	せんべい 麦茶	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め 大根としらすの酢の物 オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	豚肉 味噌 しらす きな粉	せんべい 米 小切麩 油 砂糖 マカロニ	昆布 干しいたけ しめじ ほうれん草 玉ねぎ しょうが 大根 チンゲン菜 きゅうり オレンジ	麦茶 水 こいちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 殺物酢
24 月	せんべい 麦茶	タコライス コンソメスープ 小松菜とツナの炒め物 バイナップル 麦茶	ミルクゼリー ウエハース 麦茶	豚ひき肉 チーズ ツナ 牛乳	せんべい 米 油 砂糖 ウエハース	にんにく キャベツ トマト 南瓜 玉ねぎ コーン 小松菜 人参 バイナップル アガー	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩
25 火	ビスケット 麦茶	丸パン 野菜スープ オムレツ 白菜サラダ バナナ 牛乳	味噌おにぎり 小魚 麦茶	卵 ウィナー チーズ 牛乳 味噌 煮干し	マンナビスケット 丸パン 無塩バター 砂糖 油 米	人参 コーン 小松菜 玉ねぎ 白菜 きゅうり バナナ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいちしょうゆ 殺物酢 みりん
26 水	大根煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き 春野菜のサラダ チーズ 麦茶	じゃがバター 牛乳	味噌 鮭 チーズ 牛乳	砂糖 米 押し麦 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃが芋 無塩バター	大根 昆布 干しいたけ 人参 チンゲン菜 キャベツ コーン アスパラガス トマト	こいちしょうゆ 水 麦茶 料理酒 みりん 殺物酢 塩
27 木	人参煮 麦茶	ご飯 オニオンスープ 豚肉と春雨炒め ハンバーグ風サラダ オレンジ 麦茶	カップケーキ 牛乳	豚肉 鶏肉 鶏卵 牛乳	砂糖 米 油 春雨 ごま油 ごま 無塩バター 薄力粉	人参 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ たらこ きゅうり もやし オレンジ	水 麦茶 チキンスープの素 塩 こいちしょうゆ 料理酒 ベーキングパウダー
28 金	ウエハース 麦茶	親子丼 味噌汁 なめたけ和え バイナップル 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	鶏肉 卵 味噌 厚揚げ 牛乳	ウエハース 米 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	人参 玉ねぎ 焼きのり 昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 白菜 ほうれん草 なめ茸 バイナップル	麦茶 水 だし醤油 こいちしょうゆ
29 土	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツの和風マヨサラダ バナナ 麦茶	かぼちゃ茶巾 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉	ボン菓子 米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ わかめ 小松菜 玉ねぎ 人参 コーン バナナ 南瓜	麦茶 水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん
31 月	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 肉じゃが 大根の人参ドレッシング和え オレンジ 麦茶	あんまん風蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 あずき 牛乳	ウエハース 米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 きゅうり オレンジ	麦茶 水 だし醤油 人参ドレッシング ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
児 平均量	507	17.3	14.7	228	1.3

☆図の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

発行：株式会社ミールケア