



5月の献立表

八戸学院第二しのめ幼稚園

日 曜	献立名	材料名				栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 (水)	ちらしずし 日向夏ゼリー ぶりのみそ照り焼き 小松菜のおかか和え 若竹汁	米、砂糖、焼ふ	ぶり、卵、油揚げ、白みそ、かつお節	日向夏ゼリー、こまつな、にんじん、たけのこ、ごぼう、焼きのり、かんぴょう、干しいたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	419 18.0 10.0 110	kcal g g mg
02 (木)	給食なし日							
03 (金)	憲法記念日							
06 (月)	振替休日							
07 (火)	ちゃんぽんめん ブロッコリーの中華和え 焼き春巻き ミニたい焼き	ゆで中華めん、春巻きの皮、油、ごま油、片栗粉、ごま、たい焼き	牛乳、豚ひき肉、豚肉、ツナ油漬缶、かまぼこ	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ	しょうゆ、甘酢、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	482 20.7 19.6 104	kcal g g mg
08 (水)	ごはん 豚肉の源たれ炒め アスパラサラダ 高野豆腐のみそ汁	米、和風ドレッシング、油	豚肉、白みそ、凍り豆腐	グリーンアスパラ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、コーン	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	393 14.0 11.8 40	kcal g g mg
09 (木)	ハヤシライス 白菜のサラダ オレンジ 牛乳	米、和風ドレッシング、油	牛乳、牛肉、鶏ささみ	オレンジ、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム	ハヤシルウ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	425 13.2 12.2 146	kcal g g mg
10 (金)	ごはん さわらのごま焼き キャベツのゆかり和え 五目みそ汁	米、さつまいも、片栗粉、ごま	さわら、白みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	377 15.0 7.5 87	kcal g g mg
13 (月)	ごはん 豚肉のねぎ塩焼き ほうれん草のなめ茸和え ふのりのみそ汁	米、油、砂糖	豚肉、油揚げ、白みそ	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、なめたけ、ふのり、にんにく	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	408 15.1 12.6 59	kcal g g mg
14 (火)	食パン りんごジャム 鮭のムニエル 牛乳 ポパイサラダ コーンスープ	食パン、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、さけ、ハム、バター	ほうれんそう、りんごジャム、コーン、たまねぎ、にんじん	食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	438 21.1 15.7 170	kcal g g mg
15 (水)	ごはん 二色納豆 肉じゃが きのこナムル キャベツのみそ汁	米、じゃが芋、ごま油、油、砂糖、ごま	豚肉、挽きわり納豆、油揚げ、白みそ	もやし、こまつな、にんじん、キャベツ、しめじ、たまねぎ、えのきたけ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	407 14.7 11.0 91	kcal g g mg
16 (木)	親子丼 切干大根のサラダ 小松菜のみそ汁 キウイフルーツ	米、砂糖、油	卵、鶏もも肉、白みそ	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、切り干しだいこん、えのきたけ、みつば	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	371 12.8 5.5 92	kcal g g mg

日 曜	献立名	材料名				栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
17 (金)	カレーうどん 枝豆しゅうまい さつま芋サラダ 牛乳	ゆでうどん、さつまいも、マヨネーズ、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えだまめ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、カレールーウ、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	429 17.5 19.1 174	kcal g g mg
20 (月)	ごはん あじの青のり焼き 高野豆腐の煮物 豚汁	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	あじ、豚肉、凍り豆腐、白みそ	にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、いんげん、あおさ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	379 17.5 8.0 88	kcal g g mg
21 (火)	タンメン 豆腐ナゲット ブロッコリーのマヨサラダ チーズ	ゆで中華めん、油、小麦粉、マヨネーズ	木綿豆腐、豚肉、チーズ、白身魚すり身、ハム、卵	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、れんこん、えだまめ	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	377 17.6 16.1 141	kcal g g mg
22 (水)	ごはん ふりかけ 豚肉と根菜の煮物 いんげんのごまみそ和え かきたま汁	米、さといも、すりごま、砂糖、油	豚肉、卵、ちくわ、白みそ	もやし、いんげん、ねぎ、れんこん、ごぼう、にんじん、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おかかふりかけ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	385 11.6 10.4 77	kcal g g mg
23 (木)	パンズパン りんごゼリー 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ ウインナースープ	りんごゼリー、バーガーパン、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、ウインナーソーセージ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	372 12.9 10.4 58	kcal g g mg
24 (金)	給食なし							
27 (月)	かき揚げうどん ブロッコリーのチキンサラダ バナナ チーズ	ゆでうどん、小麦粉、油、和風ドレッシング	卵、鶏ささ身、チーズ	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、いんげん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	373 13.6 13.0 121	kcal g g mg
28 (火)	ごはん さばの梅みそ焼き がんもの煮物 麩のすまし汁	米、砂糖、焼ふ	さば、がんもどき、白みそ	にんじん、ほうれんそう、うめ干し、いんげん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	408 17.1 11.4 81	kcal g g mg
29 (水)	ごはん 鶏肉のカレー粉焼き キャベツとトマトの中華和え じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、油、ごま油	鶏もも肉、白みそ、油揚げ	キャベツ、コーン、トマト、きぬさや、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、甘酢、カレー粉、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	374 18.1 7.0 38	kcal g g mg
30 (木)	カレーライス きゅうりの酢の物 フルーツ杏仁 牛乳	米、じゃが芋、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、しらす干し	きゅうり、たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、カットわかめ	カレールーウ、甘酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	468 14.4 13.1 189	kcal g g mg
31 (金)	ごはん 豚肉となすのみそ炒め 花野菜サラダ 豆腐のすまし汁	米、和風ドレッシング、砂糖、油	木綿豆腐、豚肉、ハム、白みそ	なす、ブロッコリー、カリフラワー、ピーマン、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	384 12.3 11.5 51	kcal g g mg

入園・進級から1ヶ月が経とうとしています。新しい生活にも少しずつ慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきた頃かと思えます。慣れてきたと同時に疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。食事の栄養バランスと規則正しい生活を心がけ、元気いっぱいにご過ごしましょう。

5月5日は端午の節句、子どもたちの成長と幸せを願う日です。子孫繁栄を願う「柏餅」、魔除けの意味が込められている「ちまき」、出世魚の「さわらやぶり」など行事にちなんだ食べ物を、ご家庭でもぜひ楽しんでみてください。

*5月7日には**ミニたい焼き**が付きます。
*仕入れの状況により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

