

☆令和4年5月 献立表☆

令和4年5月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
2	月	こいのぼりピラフ 米粉の鶏肉のからあげ ゆで野菜スープ 甘夏	かぼちゃポロー牛乳	かしわもち風 牛乳	ウインナー 鶏肉 豆乳 あずき 牛乳	米 でん粉 油 砂糖	マッシュルーム にんじん たまねぎ グリンピース しょうが ブロッコリー アスパラガス わかめ ほうれんそう 根深ねぎ 甘夏
6	金	ごはん 鮭のごまマヨ焼き 大根のきんぴら みそ汁 りんご	せんべい牛乳	かぼちゃもち 牛乳	さけ さつま揚げ いりこ みそ 牛乳	米 マヨドレ ごま 砂糖 油 さつまいも でん粉	たまねぎ あおのり だいこん にんじん こねぎ りんご かぼちゃ
7	土	ごはん 巻きぎょうざ チンゲン菜の中華サラダ スープ 甘夏	きなこあられ 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	豚肉 ハム 豆腐 卵 きなこ 牛乳	米 ぎょうざの皮 砂糖 油 ごま ホットケーキミックス	たまねぎ 根深ねぎ なら チンゲンサイ にんじん えのきたけ レタス もやし 甘夏
9	月	春野菜ラーメン 厚揚げの甘辛炒め 宇和ゴールド	かぼちゃポロー牛乳	鶏ごぼう炊き込みごはん 麦茶	ベーコン 生揚げ 鶏肉 油揚げ	中華めん 油 砂糖 米	もやし キャベツ たまねぎ アスパラガス 根深ねぎ にんじん こねぎ 河内晩柑 ごぼう
10	火	筍ごはん かば焼き 三色和え すまし汁 りんご	せんべい牛乳	ちんすこう牛乳	あじ かつお節 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ごま 小麦粉	たけのこ あおのり にんじん こまつな もやし はくさい だいこん ほうれんそう りんご
11	水	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 和風サラダ 味噌汁 甘夏	きなこあられ 牛乳	じゃこチーズトースト 牛乳	鶏肉 かつお節 いりこ みそ しらす干し チーズ 牛乳	米 じゃがいも でん粉 砂糖 油 ごま パン マヨドレ	ピーマン キャベツ もやし わかめ えのきたけ こまつな かぶ 甘夏
12	木	ごはん 回鍋肉 白菜サラダ 中華スープ メロン	かぼちゃポロー牛乳	12日:米粉バナナ蒸しパン 牛乳 26日:米粉バナナケーキ 牛乳	豚肉 みそ かまぼこ 豆乳 牛乳	米 油 砂糖 バター ホイップクリーム	しょうが キャベツ にんじん ピーマン はくさい きゅうり レーズン コーン たまねぎ もやし わかめ メロン パナナ
13	金	キーマカレー 鉄分たっぷりサラダ スープ 宇和ゴールド	せんべい牛乳	フルーツ寒天 牛乳	豚肉 牛乳 まぐろ	米 バター 小麦粉 ごま マヨドレ 砂糖	たまねぎ にんじん トマトピューレー にんにく しょうが りんご ほうれんそう ひじき コーン 根深ねぎ キャベツ しめじ 宇和ゴールド てんぐさ みかん パインアップル もも
14	土	ごはん 五目煮豆腐 ブロッコリーときのこのサラダ みそ汁 甘夏	きなこあられ 牛乳	野菜ポロ牛乳	豚肉 生揚げ いりこ みそ 豆乳 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも でん粉	にんじん キャベツ たけのこ ブロッコリー しめじ えのきたけ たまねぎ こねぎ 甘夏 ほうれんそう
16	月	ごはん 米粉の鶏肉のからあげ ゆで野菜 スープ 甘夏	かぼちゃポロー牛乳	豆乳もち牛乳	鶏肉 豆乳 きなこ 牛乳	米 でん粉 油 じゃがいも 砂糖	しょうが にんじん ブロッコリー わかめ ほうれんそう 根深ねぎ 甘夏
17	火	ロールパン 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ スープ フルーツヨーグルト	きなこあられ 牛乳	焼きおにぎり 麦茶	鶏肉 ヨーグルト かつお節	パン 砂糖 油 米 ごま	たまねぎ しめじ ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ だいこん えのきたけ みかん パナナ もも
18	水	ごはん さばのみそ煮 小松菜の納豆和え けんちん汁 宇和ゴールド	せんべい牛乳	スイートポテトパイ 牛乳	さば みそ 納豆 かつお節 牛乳	米 砂糖 ごま さといも こんにゃく さつまいも 香巻きの皮 油	にんじん 根深ねぎ しょうが こまつな もやし のり ごぼう 河内晩柑
19	木	ごはん チャブチェ風 キャベツのチョレギ風サラダ スープ メロン	きなこあられ 牛乳	米粉の人参マフィン 牛乳	豚肉 まぐろ かまぼこ 豆乳 牛乳	米 はるさめ 油 砂糖 ごま	にんじん たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく キャベツ きゅうり わかめ のり えだまめ はくさい ほうれんそう メロン

給食MEMO

- ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
- ・2日☆食育の日☆端午の節句
こいのぼりピラフはケチャップピラフとカレーピラフの2色になります。
- ・26日☆お楽しみおやつ 「米粉バナナケーキ」になります。
- ・食材の都合により献立を変更する場合がございます。



月平均栄養量 (幼児)
エネルギー: 520kcal
たんぱく質: 20.0g
カルシウム: 229mg
食塩: 1.5g
月平均栄養量 (乳児)
エネルギー: 475kcal
たんぱく質: 18.8g
カルシウム: 287mg
食塩: 1.3g

☆令和4年5月 軽食・夕食☆

令和4年5月


港南台保育園

日	曜	軽食	夕食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
2	月	ふりかけごはん ほうれん草のお浸し	たらの煮つけ みそ汁	しらす干し かつお節 すけとうだら いりこ みそ	米 ごま 砂糖	あおのり ほうれんそう にんじん しょうが もやし たら
6	金	ツナサンド 野菜のレモンマリネ	鶏肉のジンジャーソテー スープ	まぐろ 鶏肉	パン マヨドレ 砂糖	コーン パセリ かぶ にんじん きゅうり レモン はくさい だいこん 根深ねぎ
9	月	ふりかけごはん 五目豆	さばの塩焼き みそ汁	しらす干し だいす さつま揚げ さば いりこ みそ	米 ごま こんにゃく ふ 砂糖	にんじん さやいんげん わかめ 根深ねぎ だいこん
10	火	ふりかけごはん 大根とツナのサラダ	筑前煮 みそ汁	しらす干し まぐろ 鶏肉 いりこ みそ	米 ごま 油 さといも 砂糖 じゃがいも	だいこん にんじん きゅうり トマト ごぼう たけのこ さやえんどう わかめ 根深ねぎ
11	水	ふりかけごはん ブロッコリーのおかか和え	揚げ出し豆腐 すまし汁	かつお節 豆腐	米 ごま でん粉 油 砂糖	ブロッコリー にんじん もやし コーン はくさい だいこん ほうれんそう
12	木	ロールパン ゴボウサラダ	かれのいソテー スープ	ハム かれい	パン ごま マヨドレ 砂糖	ごぼう にんじん きゅうり チンゲンサイ しめじ たまねぎ
13	金	ふりかけごはん 春雨サラダ	麻婆なす スープ	しらす干し ハム 豚肉 みそ	米 ごま はるさめ 砂糖 油 でん粉	あおのり きゅうり にんじん しょうが 根深ねぎ なす たら はくさい だいこん
17	火	ふりかけごはん オクラのおかか和え	豚肉のねぎ塩炒め すまし汁	しらす干し さつま揚げ かつお節 豚肉	米 ごま ぶ	オクラ キャベツ にんじん 根深ねぎ たまねぎ しめじ しょうが こねぎ えのきたけ わかめ
18	水月	にゅうめん 甘夏	れんこんのジャコ炒め	かつお節 豚肉 しらす干し	そうめん 砂糖 ごま油	だいこん にんじん 根深ねぎ 甘夏 れんこん
19	木	ふりかけごはん 切干大根の煮物	かじきの照り焼き みそ汁	かつお節 油揚げ かじき いりこ みそ	米 ごま	にんじん だいこん こまつな たまねぎ なす 葉ねぎ

※夕食は、軽食のお食事に追加となります。
 ※「ふりかけごはん」の「ふりかけ」は手作りしています。
 ～手作りふりかけ～

- ・しらす
- ・かつお節
- ・いりごま
- ・塩

他に”ゆかり”や”青のり”を入れて味を変えています。



月平均栄養量 (幼児) エネルギー：305kcal たんぱく質：14.4g カルシウム：90mg 食塩：1.5g	月平均栄養量 (乳児) エネルギー：229kcal たんぱく質：10.7g カルシウム：68mg 食塩：1.2g
--	--