

5月

学校給食こんだて表 (保育園)

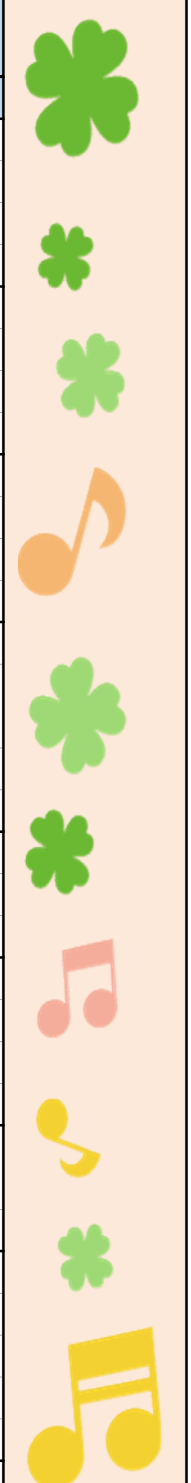
日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
1 (金)	ごはん			精白米 強化米	
	はくさい 白菜のみそ汁	油揚げ(大豆)	はくさい にんじん		かつお節 みそ
	わふうあじ 和風味ヒレカツ	ぶた肉 牛乳		小麦粉 パン粉(小麦) なたね油 三温糖	塩 こしょう みりん 丸大豆醤油
	ポテトサラダ	ホーカム(豚)	きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ(大豆)	こしょう
7 (木)	ごはん			精白米 強化米	
	ワントンスープ	ぶた肉	はくさい にんじん ねぎ しいたけ	卵(小麦)	丸大豆醤油 昆布 塩 こしょう
	とりく 鶏肉のみそマヨ焼き	とり肉		マヨネーズ(大豆)	酒 塩 みそ みりん
	やさい しお 野菜の塩だれ炒め	チキンハム(鶏)	キャベツ もやし にんじん 青ピーマン しょうが にんにく	ごま油	塩ダレ 酒 塩 オリーブオイル
8 (金)	ごはん			精白米 強化米	
	ちゅうがまご 中華卵スープ	卵 豚(豚)	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ 枝豆(豆) ししいたけ きくらげ	ごま油 白ごま	オリーブオイル 丸大豆醤油 中華だし 酒 塩こしょう
	たらごまフライ	たら 牛乳		小麦粉 パン粉(小麦) 白ごま 黒ごま	酒 塩 こしょう
	ほうれん草のたれサラダ		ほうれん草 もやし にんじん	緑豆はるさめ	韓国ナムルドレッシング
11 (月)	ごはん			精白米 強化米	
	どさんこ汁	とり肉 豆腐(大豆)	にんじん ホールコーン ねぎ	じゃがいも バター(乳)	みそ かつお節
	みそカツ	ぶた肉 牛乳	にんにく	小麦粉 パン粉(小麦) なたね油 三温糖 白ごま 小麦油	塩 こしょう 赤みそ 酒 丸大豆醤油 みりん
	なめだけあえ		はくさい ほうれん草 なめだけ		丸大豆醤油
12 (火)	ペンネパポリタン	豚(豚) 粉チーズ(乳)	たまねぎ にんじん しめじ 青ピーマン にんにく トマトジュース	ペンネマカロニ(小麦) なたね油 バター(乳) オリーブ油	ケチャップ 塩 こしょう
	まるごとグラタン	まるごとグラタン(乳・小麦・卵・豚・大豆)			
	こまつな 小松菜とひじきのサラダ	とりささみ ひじき	こまつな もやし ホールコーン	三温糖 ごま油	丸大豆醤油 酢
	ドライカレー	ぶた肉	たまねぎ にんじん りんご セロリ しょうが にんにく	精白米 強化米 精麦 なたね油	ターメリックこしょう クミン カルダモン コンソメ 丸大豆醤油 カレーパウダー(小麦・豚・鶏・大豆)
13 (水)	ポイルアスパラ(2こ)		アスパラ	卵(大豆)	
	ワールゴルト	ワールゴルト(乳・ゼラチン)			
	かくよく 角食パン			角食パン(小麦・乳・卵・大豆)	
	いちごジャム			イチゴジャム(いちご)	
14 (木)	ビーフミソトネ	しろいんげん 大豆 ウィンナー(豚)	枝豆(大豆) キャベツ たまねぎ にんじん だいこん(小) パセリ にんにく	オリーブ油 バター(乳)	ケチャップ デミソース コンソメ 塩 こしょう
	ハムカツ	ハムカツ(小麦・卵・乳・大豆・豚)			
	ごぼうサラダ		ごぼう にんじん きゅうり 枝豆(大豆)	卵(小麦) なたね油 ごま マヨネーズ(大豆) 三温糖	酢 丸大豆醤油 こしょう
	ごはん			精白米 強化米	
15 (金)	キャベツのみそ汁	油揚げ(大豆)	キャベツ にんじん ねぎ		かつお節 みそ
	さけ 鮭のバター醤油焼き	鮭		小麦粉 バター(乳) なたね油	塩 こしょう 丸大豆醤油
	ぶたにく だいこん にももの 豚肉と大根の煮物	ぶた肉 さつまあげ(魚肉)	だいこん にんじん	三温糖 なたね油	丸大豆醤油 みりん カツオエキス
	ごはん			精白米 強化米	
18 (月)	ごはん			精白米 強化米	
	ごじる 具汁	ぶた肉 大豆 油揚げ(大豆)	だいこん ごぼう にんじん ねぎ ししいたけ	つきこんにゃく	みそ かつお節 昆布 唐辛子
	しょうがに さばの生姜煮	さばの生姜煮(さば・小麦・大豆)			
	とり 鶏じゃが	とり肉	たまねぎ にんじん 枝豆(大豆) しょうが	じゃがいも つきこんにゃく 三温糖 なたね油	丸大豆醤油 みりん 酒 カツオエキス



今月の目標 食事のあいさつをしっかりとしよう!



日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
19 (火)	とんこつラーメン	ぶた肉 つと(小麦・魚肉)	はくさい たまねぎ もやし にんじん ねぎ しょうが		豚骨スープ 卵(小麦) しょうが 丸大豆醤油 かつお節 昆布
	ココアパン				ココアパン(小麦・乳・卵・大豆)
	豆腐 豆腐しゅうまい(2こ)		豆腐しゅうまい(大豆・小麦・魚肉・かつお)		
	ブロッコリーのおかかあえ	かつお系削り	ブロッコリー		丸大豆醤油
20 (水)	さけな 鮭ごはん		紅鮭菜めし(鮭・ごま・かつお節)		精白米 強化米
	く 具だくさんみそ汁	ぶた肉 つと(小麦・魚肉)	たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ ごぼう ねぎ		みそ かつお節
	や たご焼き風天ぷら(2こ)	たごみれ(小麦・卵・大豆・豚・魚肉) 卵 かつお系削り あおさ			小麦粉 なたね油 三温糖 中濃ソース かつお節
	だいこん 大根サラダ	チキンハム(鶏)	だいこん きゅうり ホールコーン		ごま油 白ごま 三温糖 酢 丸大豆醤油
21 (木)	デニッシュパン				デニッシュパン(小麦・乳・卵・大豆)
	とりく 鶏肉と白菜のスープ	とり肉	はくさい にんじん えのきたけ		丸大豆醤油 コンソメ 酒 こしょう
	アスパラのベーコン巻き	ベーコン(豚)	アスパラ		
	ポークチャップ	ぶた肉	たまねぎ にんじん 青ピーマン ぶなしめじ		三温糖 なたね油 ケチャップ かつお節 コンソメ 丸大豆醤油
22 (金)	ごはん			精白米 強化米	
	カレー豆腐	豆腐(大豆) ぶた肉 とりひき肉	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ ししいたけ しょうが にんにく		丸大豆醤油 カツオエキス カレーパウダー(小麦・豚・鶏・ 大豆・りんご) みりん
	チーズはんぺんフライ	チーズはんぺん(乳・卵・小麦・大豆・魚介)			
	もやしとしめじのごま醤油あえ	ホーカム(豚)	もやし ぶなしめじ		白ごま ごま油 丸大豆醤油
25 (月)	からどん ピリ辛丼	ぶた肉 うすら卵	キャベツ たまねぎ もやし にんにく にんじん 青ピーマン きくらげ		精白米 強化米 ごま油 三温糖 なたね油 でん粉 丸大豆醤油 みりん 中華だし トウバンジャン
	はるまき 春巻	春巻(豚・ゼラチン・小麦・ 大豆)			なたね油
	チンゲン菜のサラダ		チンゲンサイ だいこん 枝豆(大豆)		三温糖 白ごま ごま油 丸大豆醤油 酢 塩
	おやこ 親子うどん	とり肉 卵 油揚げ(大豆)	にんじん ねぎ		うどん(小麦) 三温糖 丸大豆醤油 みりん 塩 かつお節 昆布
26 (火)	ミルクパン				ミルクパン(小麦・乳・卵・大豆)
	にく 肉だんご		にくだんご(鶏・豚・小麦・大豆・ごま・りんご)		
	ちくわサラダ	ちくわ(魚肉・魚介エキス)	もやし きゅうり にんじん		マヨネーズ(大豆) こしょう
	ごはん			精白米 強化米	
27 (水)	ハヤシライス	ぶた肉 牛乳 生クリーム(乳)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご セロリ トマトジュース		精白米 強化米 精麦 じゃがいも バター(乳) 小麦粉 なたね油
	フルーツカクテル		フルーツミック(桃・みかん・パイナップル) パイナップル カクテルゼリー(桃・りんご・ぶどう・大豆)		
	クリームゴールド	クリームゴールド(乳・大豆)			
	レタスとベーコンのスープ	豚(豚)	レタス にんじん		緑豆はるさめ コンソメ オリーブオイル 酒 丸大豆醤油 塩 こしょう
28 (木)	タンダーチキン	とり肉 ヨーグルト(乳・ゼラチン)			塩 ケチャップ カレー粉 かつお節 丸大豆醤油
	ジャーマンポテト	ウィンナー(豚)	たまねぎ		じゃがいも バター(乳) なたね油 三温糖 塩 こしょう パセリ
	ごはん			精白米 強化米	
	かぼちゃだんご汁	とり肉	にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ		かぼちゃもち みそ かつお節 昆布
29 (金)	たら たらの黄金焼き	たら			マヨネーズ(大豆) 塩 こしょう みそ
	はるさめとりく いたもの 春雨と鶏肉の炒め物	とり肉	たまねぎ にんじん 青ピーマン しょうが		緑豆はるさめ ごま油 オリーブオイル 丸大豆醤油 中華だし こしょう



5月 平均栄養価	エネルギー		たんぱく質		脂質		えんぶん 塩分	
	しょう 小	ちゅう 中	つきへいきん 月平均	もくひょうち 目標値	しょう 小	ちゅう 中	しょう 小	ちゅう 中
	688Kcal/650Kcal	835Kcal/830Kcal	28.8g/21~32.5g	34.7g/27~41.5g	24.2g/14.4~21.7g	28.4g/18.4~27.7g	3.0g/2.0g	3.9g/2.5g

※えんぶんには、ラーメンやうどんの汁の分も含みます。

※たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13~20%です。
※脂質は、摂取エネルギー全体の20~30%です。

今月の美唄産食材 ※アスパラはJAびばい様より寄贈いただきました。

米(ななつぼし) ラーメン・うどん(はるよこい) アスパラ にんにく

※牛乳は毎日つきます。
※スプーンマークのある日は、スプーンがつく日です。
※給食の持ち帰りは、食中毒防止の観点から禁止しています。