



5月 給食こんだて

幼老統合施設Cocoa R5.5

日	曜日	午前おやつ	昼食	3時のおやつ	体のもとになる	熱や力になる	体の調子を整える	未満児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分	3才以上児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
1	月	調整豆乳 せんべい	ゆかりご飯 肉じゃが キャベツのツナマヨ和え 切干大根の味噌汁 みかん缶	麦茶 チキンナゲット	豚肉 牛乳 ツナ 油揚げ 調整豆乳	じゃが芋 米 押麦 油 三温糖	みかん缶 にんじん キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン缶 切干大根	453 14.5 16.2 1.5	511 15.2 17.8 1.9
2	火	調整豆乳 せんべい	カレーライス ブロッコリーのごま酢和え わかめスープ パイン缶	麦茶 ヨーグルト クラッカーサンド	豚肉 ちくわ ヨーグルト 調整豆乳	じゃが芋 米 押麦 三温糖 油	玉ねぎ パイン缶 にんじん ブロッコリー わかめ	481 16.1 13.2 1.9	567 18.4 14.7 2.5
3	水		憲法記念日						
4	木		みどりの日						
5	金		こどもの日						
6	土	調整豆乳 せんべい	ハヤシライス 切干大根とひじきのサラダ コーンクリームスープ もも缶	麦茶 豆乳プリン クラッカー	牛乳 豚肉 調整豆乳	じゃが芋 米 三温糖 油	玉ねぎ もも缶 クリーム缶 コーン缶 にんじん ひじき 切干大根 マッシュルーム缶	527 17.1 18.8 1.9	610 18.8 21.3 2.4
8	月	牛乳 せんべい	中華丼 ポテトサラダ わかめスープ オレンジ	牛乳 豆乳フルーツ寒天	牛乳 豆乳 豚肉 豆腐	じゃが芋 米 三温糖 油	オレンジ みかん缶 キャベツ きゅうり パイン缶 にんじん 玉ねぎ もやし コーン缶 しいたけ たけのこ	470 16.3 18.2 1.1	573 19.6 22.7 1.3
9	火	牛乳 せんべい	ご飯 鶏胸肉のごま味噌焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え 豚汁 グレープフルーツ	牛乳 さつま芋スティック	牛乳 鶏肉 豚肉	さつま芋 米 三温糖 油	グレープフルーツ 大根 にんじん ブロッコリー ねぎ ごぼう コーン缶	485 21.4 17.9 1.1	592 26.8 22.1 1.3
10	水	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐の五目焼き 青梗菜ののろみ炒め 切干大根の味噌汁 パイン缶	牛乳 じゃこトースト	牛乳 豆腐 鶏肉 しらす干し	食パン 米 さつま芋 油	パイン缶 青梗菜 にんじん 玉ねぎ えのきたけ 切干大根 ひじき わかめ	476 18.5 15.5 1.4	580 22.7 18.7 1.9
11	木	牛乳 せんべい	ご飯 納豆ボール キャベツのマヨネーズ和え かぼちゃの味噌汁 ハナナ	牛乳 ミニたい焼き	牛乳 豚肉 納豆 ツナ	米 油 ミニたい焼き	パイン缶 かぼちゃ なす キャベツ きゅうり ねぎ	532 20.4 20.0 1.3	659 25.4 25.2 1.6
12	金	牛乳 せんべい	愛情弁当	牛乳 しらすチャーハン	牛乳 しらす干し	米 油	にんじん ピーマン しいたけ ひじき	225 9.3 8.5 0.5	243 10.0 8.8 0.5
13	土	牛乳 せんべい	マーボー豆腐丼 ほうれん草のナムル チキンスープ もも缶	牛乳 チキンナゲット	牛乳 豆腐 チキンナゲット	米 押麦 油 三温糖	もも缶 ほうれん草 かぶ もやし ねぎ にんじん えのきたけ コーン	475 21.6 18.7 1.6	552 26.0 22.5 1.9
15	月	牛乳 せんべい	ご飯 鶏のから揚げ きゅうりの中華風サラダ じゃが芋のすまし汁 グレープフルーツ	牛乳 カップケーキ	牛乳 鶏肉 卵 ハム	米 じゃが芋 油 春雨 三温糖 バター	グレープフルーツ もやし きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ わかめ	491 19.3 18.0 1.3	601 23.8 22.3 1.7
16	火	牛乳 せんべい	ご飯 さわらのケチャップ和え 切干大根と高野豆腐の煮物 大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 焼きそば	牛乳 さわら 豚肉 高野豆腐 油揚げ	米 焼きそば麺 油 三温糖	オレンジ キャベツ 大根 にんじん 玉ねぎ なめこ 切干大根 ピーマン	498 20.2 18.6 1.7	607 25.3 23.4 2.2
17	水	牛乳 せんべい	グリーンピースご飯 豆腐バーグ きゅうりの酢の物 春雨スープ パイン缶	牛乳 ツナごはん	豆腐 牛乳 豚肉 卵	米 春雨 三温糖 油	パイン缶 きゅうり 玉ねぎ もやし みかん缶 青梗菜 グリーンピース にんじん 小松菜 コーン缶 えのきたけ	487 19.1 14.2 1.4	596 23.5 17.0 1.8
18	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏ささみの和風あんかけ 青梗菜の昆布和え 豆腐のすまし汁 ハナナ	牛乳 パンプティング	牛乳 鶏ささみ 豆腐	米 食パン 里芋 油 三温糖	バナナ 青梗菜 もやし ピーマン 玉ねぎ にんじん しいたけ たけのこ えのきたけ 大根	487 22.5 15.4 1.3	595 28.4 18.6 1.7
19	金	牛乳 せんべい	ご飯 キッズ麻婆 青梗菜とハムの中華和え きのこのスープ みかん缶	牛乳 きな粉おはぎ	牛乳 豆腐 豚肉 納豆 ハム	米 もち米 油 三温糖	みかん缶 青梗菜 にんじん もやし ねぎ えのきたけ 玉ねぎ しめじ	504 20.5 16.9 1.4	608 24.9 20.5 1.7
20	土	牛乳 せんべい	肉みそうどん ブロッコリーマヨ和え おくらスープ もも缶	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 豚肉 鮭	うどん 米 油 三温糖	もも缶 にんじん ブロッコリー 玉ねぎ コーン缶 おくら ピーマン しいたけ	433 17.1 14.6 1.6	522 20.7 17.8 2.1
22	月	牛乳 せんべい	わかめご飯 厚揚げのそぼろあん コールスローサラダ 白菜のすまし汁 ハナナ	牛乳 キャロットゼリー ほりほり小魚	牛乳 生揚げ 鶏肉	米 三温糖 油	バナナ キャベツ 白菜 玉ねぎ にんじん オレンジ果汁 えのきたけ 万能ねぎ	488 19.7 16.9 1.4	597 24.3 20.7 1.8
23	火	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉の香味焼き 切干大根とひじきのサラダ 春雨スープ グレープフルーツ	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 しらす干し ベーコン 豚肉	米 春雨	グレープフルーツ もやし 青梗菜 玉ねぎ コーン えのきたけ 切干大根 ねぎ ひじき	492 17.8 17.5 1.1	592 21.7 21.4 1.3
24	水	牛乳 せんべい	ゆかりご飯 高野豆腐とひき肉の煮物 きゅうりの酢の物 玉ねぎの味噌汁 パイン缶	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 鶏肉 高野豆腐 ちくわ	米 さつま芋 押麦 三温糖	パイン缶 きゅうり 小松菜 玉ねぎ にんじん わかめ 切干大根 干しいたけ	457 18.7 14.4 1.8	574 23.4 17.2 2.4
25	木	牛乳 せんべい	ご飯 肉野菜炒め 五目納豆 なすの味噌汁 ハナナ	牛乳 焼きうどん	牛乳 納豆 豚肉 しらす干し	米 うどん 油	バナナ キャベツ もやし なす 小松菜 にんじん ピーマン	495 19.1 19.1 1.5	599 22.9 23.5 1.9
26	金	牛乳 せんべい	【誕生会】 チャーハン シュウマイ 春雨サラダ チキンスープ オレンジ	牛乳 チーズケーキ	牛乳 豚肉 卵 クリームチーズ 鶏肉 生クリーム ハム	米 じゃが芋 しゅうまいの皮 三温糖 春雨	オレンジ 玉ねぎ きゅうり トマト 大根 にんじん ピーマン レモン	558 20.9 26.1 1.3	698 26.2 33.8 1.7
27	土	牛乳 せんべい	ちゃんぽんラーメン ジャーマンポテト みかん缶	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚肉 きな粉 ベーコン	中華麺 三温糖 マカロニ 油 じゃが芋	みかん缶 玉ねぎ キャベツ もやし にんじん	431 17.5 14.5 1.6	538 21.6 17.4 2.1
29	月	牛乳 せんべい	バターロールパン 鶏の照り焼き 野菜のトマト煮 玉ねぎとセロリのスープ みかん缶	牛乳 雑炊	牛乳 鶏肉 しらす干し	パン 米 油 じゃが芋	玉ねぎ みかん缶 キャベツ トマト缶 白菜 かぼちゃ にんじん なす ピーマン	471 20.1 16.8 2.0	594 25.4 20.7 2.7
30	火	牛乳 せんべい	麦ご飯 炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え さつま芋の味噌汁 オレンジ	牛乳 おからドーナツ	牛乳 豆腐 ツナ おから 豆乳	米 さつま芋 押麦 油 三温糖	オレンジ ブロッコリー ひじき 干しいたけ バナナ もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ	466 17.5 15.1 1.2	566 21.2 18.3 1.5
31	水	牛乳 せんべい	あんかけ焼きそば きのこのスープ さつま芋のマヨサラダ グレープフルーツ	麦茶 金時豆蒸しパン	豚肉 牛乳 えび	焼きそば麺 さつま芋 三温糖 油	グレープフルーツ 玉ねぎ にんじん えのきたけ コーン缶 きゅうり 白菜 たけのこ しめじ	510 17.4 15.6 1.6	556 17.5 15.4 1.8