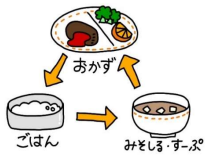
令和5年度				5月分献立表			いわさき幼稚園		
目標				よくかんでたべましょう					
日時		はし	にぎゅうう	しゅしょく・おかず・デザート	主な材料とその働き			Iﾈﾙｷﾞｰkcal	脂肪 g
日	曜				血や肉のもとになる	体の調子を整える	熱や力になる	たんぱく質 g	塩分 g
1	月	○	○	ハヤシライス やさいサラダ（わふう）	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　しめじ レタス　きゅうり ホールコーン	せいはくまい サラダあぶら	529	23.4
								15.9	2.3
2	火	○	○	おやこうどん みかんいりサラダ	ぎゅうにゅう とりももにく たまご　かまぼこ にぼし	たまねぎ　にんじん ほうれんそう レタス　きゅうり きゃべつ　みかんかん	うどんのめん かたくりこ サラダあぶら	502	15.9
								20.3	1.1
8	月	○	○	ごはん ちくぜんに とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりももにく ちくわ　わかめ もめんどうふ	だいこん　にんじん ごぼう ほししいたけ　こんぶ ねぎ	せいはくまい	395	10.1
								16.1	1.6
9	火		○	チョコクリームサンド にくだんごスープ せとか	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく たまご	しょうが きゃべつ　たまねぎ にんじん せとか	ぱん かたくりこ	417	19.1
								17.4	1.1
10	水	○	○	チキンカレーライス わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりももにく わかめ	たまねぎ　にんじん もやし　きゅうり ホールコーン	せいはくまい じゃがいも サラダあぶら	535	16.4
								15.8	2.5
11	木	○	○	もりのさちスパゲティー やさいとハムのゴマドレサラダ	ぎゅうにゅう とりももにく ベーコン ハム	にんにく　たまねぎ えのきたけ　しいたけ　しめじ マッシュルーム　ホールコーン レタス　きゅうり　にんじん	スパゲティーのめん サラダあぶら しろごま	424	18.2
								15.7	1.4
15	月		○	シュガーロールパン ワンタンスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ　にんじん たけのこ ちんげんさい みかんかん　パインかん	ぱん ワンタンのかわ ごまあぶら	446	20.9
								15.3	0.9
16	火		○	コーンライス はるさめいりかきたまスープ	ぎゅうにゅう とりももにく たまご	ホールコーン たまねぎ　にんじん ちんげんさい	せいはくまい バター はるさめ　かたくりこ ごまあぶら	396	11.2
								11.4	1.6
17	水	○	○	こくとうロールパン てりやきハンバーグ ブロッコリーとベーコンのいためもの わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ベーコン　わかめ	たまねぎ　にんじん ブロッコリー ねぎ	ぱん ぱんこ しろごま サラダあぶら	462	21.6
								23.9	1.6
18	木	○	○	やきそば ちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたばらにく ハム わかめ	たまねぎ　にんじん きゃべつ もやし　きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら	413	12.2
								17.7	1.2
22	月	○	○	ぶたどん きゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたばらにく ぶたももにく	たまねぎ　にんじん しめじ　ねぎ きゃべつ	せいはくまい	545	17.3
								24.2	2.3
23	火		○	チーズサンド ポトフ バナナのカップケーキ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ウィンナー	たまねぎ　にんじん きゃべつ バナナ	ぱん マヨネーズ じゃがいも	561	20.4
								18.1	1.1
24	水		○	チキンピラフ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう とりももにく ベーコン こなチーズ	たまねぎ　にんじん コーン　グリーンピース クリームコーン パセリ	せいはくまい バター こむぎこ サラダあぶら	512	18.3
								17.6	2.4
25	木	○	○	ちゃんぽんふうしおあじうどん コーンサラダ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゃべつ　にんじん もやし ホールコーン レタス　きゅうり	うどんのめん サラダあぶら	477	14.2
								16.4	1.6
29	月	○	○	バターロール とりのからあげ もやしとコーンのナムル かきたまわかめスープ	ぎゅうにゅう とりももにく たまご わかめ	もやし ホールコーン わけぎ	ぱん かたくりこ しろごま サラダあぶら	486	25.8
								21.7	2.3
30	火	○	○	きのこごはん ぐだくさんとんじる	ぎゅうにゅう とりももにく ぶたばらにく もめんどうふ	しめじ　しいたけ にんじん ごぼう　だいこん ねぎ	せいはくまい ごまあぶら	450	11.4
								18.3	1.8
31	水		○	ブルーベリーサンド さつまいもシチュー いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう とりももにく こなチーズ ヨーグルト	たまねぎ　にんじん しめじ	ぱん さつまいも こむぎこ サラダあぶら	512	17.8
								21.1	1.1
弁当の日				１２日（金）・１９日（金）・２６日（金）					
誕生会				２３日（火）てづくりバナナカップケーキ					

給食だよりの
お知らせ

★材料の都合により献立を一部変更することがあります。
★ はし の日は忘れずにおはしをお持たせください。
★２３日（火）誕生会のおやつは、手作りバナナカップケーキです。

じゅんばんにたべよう