

令和7年5月いわさきようちえんこんだてひょう



にち	ようび	こんだて	 ちやにくのもとなる	 ねつやちからになる	 からだのちょうしをととのえる	エネルギー(E) 蛋白質(P) 脂質(C) 食塩相当量(N)
5/1	木	とくべつしよく(こどものひ) ちらしずし にくだんごのあまずあえ きゅうりのあさづけ わかたけじる きゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、のり、えび	せいはくまい、さとう、ばんこ、あぶら、ごま	しいたけ、いんげん、こーん、にんじん、きゅうり、たけのこ、たまねぎ、だいこん	E:473kcal P:17.8g C:17.4g N:1.8g
5/7	水	ごはん とりにくのてりやき きゃべつのおかかあえ えのきのみそじる きゅうにゅう	とりにく、けずりがし、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	せいはくまい、あぶら、さとう	きゃべつ、もやし、にんじん、しょうが、えのき	E:392kcal P:15.9g C:16.3g N:1.1g
5/8	木	かれーらいす わかめのはるさめさらだ よーぐると(ぶるーべりー) ぎゅうにゅう	とりにく、わかめ、よーぐると、ぎゅうにゅう	せいはくまい、じゃがいも、あぶら、はるさめ、たまごなしまよねーず、さとう	にんじん、たまねぎ、こーん、ぶるーべりーじゃむ	E:544kcal P:17.1g C:19.8g N:1.9g
5/12	月	みーとそーすすばげてい もやしのごまあえ とうふとわかめのすーぷ ぎゅうにゅう	ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう、わかめ	すばげてい、あぶら、はくりきこ、ごま、さとう	にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり	E:385kcal P:18.8g C:12.9g N:2.0g
5/13	火	ろーるばん たらふらい あすばらいりまかにさらだ だいこんのみそじる きゅうにゅう	たら、ぎゅうにゅう	ろーるばん、はくりきこ、ばんこ、あぶら、まかに、たまごなしまよねーず、ふ	あすばらがす、にんじん、きゅうり、こーん、だいこん	E:451kcal P:19.1g C:18.2g N:1.8g
5/14	水	ごはん とりにくのけちやつぷに ぱりぱりさらだ みにおれんじぜりー きゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう、かんでん	せいはくまい、まかに、あぶら、はくりきこ、わんたんのかわ、ごま	にんじん、たまねぎ、きゃべつ、きゅうり、もやし、ぐりんぴーす、みかんじゅーす	E:437kcal P:17.0g C:14.2g N:1.2g
5/15	木	まーぼーどん かつぱづけ もやしのちゅうかすーぷ ぎゅうにゅう	ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう、わかめ	せいはくまい、ごまあぶら、さとう、かたくりこ	にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり	E:423kcal P:17.5g C:14.6g N:1.5g
5/19	月	ごはん とりにくのてりやき あすばらいりまかきゃべつのおかかあえ ほうれんそうのすましじる きゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう、けずりがし	せいはくまい、あぶら、さとう、ふ	にんじん、ほうれんそう、きゃべつ、あすばらがす、もやし	E:398kcal P:15.8g C:12.3g N:1.3g
5/20	火	こーんしちゅーらいす きりぼしだいこんのごまあえ ばいなつがるかん ぎゅうにゅう	とりにく、すきむみるく、ぎゅうにゅう	じゃがいも、せいはくまい、ごま、さとう	にんじん、たまねぎ、ぶろっこりー、こーん、きりぼしだいこん、きゅうり、ばいなつがるかん、ぱせり	E:493kcal P:19.5g C:12.0g N:1.4g
5/21	水	しょくばん とりにくのけちやつぷに ゆでぶろっこりー じゅりえんぬすーぷ きゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう	しょくばん、まかに、じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、ぶろっこりー、きゃべつ、ぐりんぴーす	E:430kcal P:19.5g C:14.7g N:2.0g
5/22	木	とくべつしよく(たんじょうかい) ごはん たらふらい こまつなのみそしる とまとときゅうりのぴくるすふう ばななのかつぱけーき きゅうにゅう	ぎゅうにゅう、さけ、つな、とうふ、すきむみるく	せいはくまい、はくりきこ、ばんこ、あぶら、さとう、ほっとけーきみつくす、びすけつと	きゅうり、とまと、こまつな、ばなな	E:578kcal P:19.5g C:19.9g N:1.6g
5/26	月	まーぼーどん さんしょくあえ だいこんのちゅうかすーぷ ぎゅうにゅう	ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう、わかめ	せいはくまい、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、ごま	にんじん、たまねぎ、もやし、こーん、だいこん	E:440kcal P:17.6g C:15.8g N:1.3g
5/27	火	ごはん とりにくとさつまいものあげに こえびとわかめのすまし汁 みかんかん きゅうにゅう	とりにく、わかめ、えび、ぎゅうにゅう	せいはくまい、さつまいも、かたくりこ、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、ぐりんぴーす、こーん、みかんかん、いんげん	E:419kcal P:13.0g C:12.2g N:0.8g
5/28	水	ごはん しゃけのにんじんとたまねぎのたるたるそーすがけ もやしとこーんのさらだ とろろこんぶのみそしる きゅうにゅう	さけ、ぎゅうにゅう、とろろこんぶ	せいはくまい、あぶら、たまごなしまよねーず、はくりきこ、さとう、ばんこ	にんじん、たまねぎ、もやし、こーん、ねぶかねぎ	E:395kcal P:18.3g C:13.4g N:1.7g
5/29	木	みーとそーすすばげてい ほうれんそうとこーんのいためもの だいこんとにんじんのこんそめすーぷ ぎゅうにゅう	ぶたにく、ぎゅうにゅう	まかに、あぶら、はくりきこ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、こーん、だいこん	E:453kcal P:17.4g C:15.3g N:1.5g
おべんとう		2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)				

給食室から

*年少組の給食は5月8日(木)からとなります。

*材料の都合により献立を一部変更することがあります。