



2024年

5月

まこと給食だより



アレルギー
表記

飲物 10時
給食 3時

★今月の地元産の食材★ こしひかり(川上さん)もともちきゅうり(瀬戸さん)キャベツ(遠藤さん)

| 日 / 曜 | 献立名(乳飲料は3~5歳児) | 材料名(風食) | | | | 10時おやつ(12歳児) 3時おやつ(1~5歳児) | 栄養価 (12歳児/3~5歳児) | アレルギー配慮 が必要な食材 |
|-------------|--|--|---|--|---|---|---------------------|-------------------|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | | | |
| 01 (水) | ごはん みそ汁(小松菜・えのき) さけの塩麹焼き 高野豆腐の煮物 | 牛乳 米、塩麹 | さけ(骨なし)、油揚げ、 こうや豆腐1/200 サイコロ、あおき味噌 (赤)、牛乳100ml | こまつな(冷凍)、にん じん、えのきたけ、いん げん(冷) カット、干し いたけ | みりんタイプ、調理酒、 うすくちしょうゆ(白 鳥)、かつおだしパック | 牛乳 果物 せんべい たんぱく質 438 505 kcal 脂質 20.4 22.1 g 糖質 12.6 14.4 g カルシウム 183 192 mg | 乳 | |
| 02 (木) | ごはん みそ汁(もやし・わかめ) 筑前煮 ほうれん草の和え物 | 牛乳 米、さといも(冷凍)乱 切り、上白糖、キャノー ラサラダ油 | 鶏もも肉 1cm×1cm、ち くわ(乳・卵不使用)、あお き味噌(赤)、牛乳100 ml | ほうれん草(冷凍)、に んじん、たけのこ水煮 短冊、コーン(冷凍)、 巻切りごぼう(冷)、に んじん、グリーンピース (冷凍)、カットわかめ | かつおだしパック、うす くちしょうゆ(白鳥)、 調理酒、みりんタイプ | 牛乳 ビスケット スティックゼリー たんぱく質 621 774 kcal 脂質 67.7 93.3 g 糖質 11.9 13.1 g カルシウム 165 172 mg | 乳 小麦 | |
| 07 (火) | ごはん みそ汁(高野豆腐・たまねぎ) ツナ丼の具 たくあんのマヨネーズ和え | 牛乳 米、ノンエッグマヨネー ズ、上白糖 | ツナフレーク、あおき味 噌(赤)、牛乳100ml | もやし、にんじん、だい ごん(たくあん)、たま ねぎ、きゅうり、グリン ピース(冷凍)、カット わかめ | うすくちしょうゆ(白 鳥)、かつおだしパッ ク、調理酒、みりんタイ プ | 牛乳 せんべい ビスケット たんぱく質 557 662 kcal 脂質 16.6 19.6 g 糖質 26.3 31.9 g カルシウム 138 145 mg | 乳 小麦 | |
| 08 (水) | ごはん みそ汁(かぼちゃ・しめじ) 炒り豆腐(ひき肉) いんげんの和風和え | 牛乳 米、キャノーラサラダ 油、上白糖、片栗粉 | しぼり豆腐、豚ひき肉、 あおき味噌(赤)、牛乳 100ml、かつお節 | いんげん(冷) カット、 ダイスカットかぼちゃ(冷 凍)、にんじん、たまね ぎ、コーン(冷凍)、し めじ、グリーンピース(冷 凍)、ひじき、干しいた け | うすくちしょうゆ(白 鳥)、かつおだしパッ ク、みりんタイプ | 牛乳 果物(バナナ) せんべい たんぱく質 392 439 kcal 脂質 15.2 17.7 g 糖質 12.1 15.2 g カルシウム 192 210 mg | 乳 | |
| 09 (木) | ごはん 沢煮椀 かれの味噌マヨネーズ焼き 小松菜の煮浸し | 牛乳 米、ノンエッグマヨネー ズ、糸こんにゃく、上白 糖 | かれい(骨なし)、鶏も も肉 1cm×1cm、油揚 げ、あおき味噌(赤)、 牛乳100ml | こまつな(冷凍)、にん じん、ねぎ、ごぼう | かつおだしパック、うす くちしょうゆ(白鳥)、 みりんタイプ、調理酒、 食塩 | 牛乳 ビスケット 果物(オレンジ) たんぱく質 426 482 kcal 脂質 18.9 20.7 g 糖質 14.5 16.0 g カルシウム 201 227 mg | 乳 小麦 | |
| 10 (金) | ごはん みそ汁(だいごん・きぬさや) 鶏肉の照り焼き キャベツの和え物 | 牛乳 米、上白糖 | 鶏もも肉(個) 40 g、あおき味噌(赤)、 牛乳100ml | キャベツ、だいごん、に んじん、きぬさや(冷 凍) | うすくちしょうゆ(白 鳥)、調理酒、かつおだ しパック、みりんタイプ | 牛乳 せんべい ビスケット たんぱく質 357 394 kcal 脂質 15.4 16.4 g 糖質 11.5 12.0 g カルシウム 151 160 mg | 乳 小麦 | |
| 13 (月) | 以上児:お弁当デー 以上児:牛乳 未満児:みそ汁(高野豆腐・ほうれん草) とりそば丼 | 牛乳 米、上白糖、キャノーラ サラダ油 | 鶏ひき肉、牛乳100m l、あおき味噌(赤) | にんじん、グリーンピー ス(冷凍)、かんでん (粉)、ほうれん草 (冷凍) | うすくちしょうゆ(白 鳥)、調理酒、みりんタ イプ、かつおだしパッ ク | 牛乳 せんべい みかんゼリー たんぱく質 341 384 kcal 脂質 14.9 15.7 g 糖質 10.2 11.5 g カルシウム 131 124 mg | 乳 | |
| 14 (火) | ごはん みそ汁(キャベツ・油揚げ) さけのみりん焼き 春雨サラダ | 牛乳 米、ノンエッグマヨネー ズ、はるさめ、上白糖 | さけ(骨なし)、ポー クハム短冊(乳・卵不 使用) 500g、あおき味 噌(赤)、油揚げ、牛乳 100ml | キャベツ、にんじん、 きゅうり | 調理酒、みりんタイ プ、うすくちしょうゆ(白 鳥)、かつおだしパッ ク、食塩、こしょう | 牛乳 果物(オレンジ) せんべい たんぱく質 432 541 kcal 脂質 19.5 21.9 g 糖質 13.2 15.2 g カルシウム 144 144 mg | 乳 | |
| 15 (水) | ごはん みそ汁(さといも・にんじん) 厚揚げのチャンプル ブロッコリーのマヨネーズあえ | 牛乳 米、さといも(冷凍)乱 切り、ごま油、ノンエ ッグマヨネーズ | 生揚げ、豚肉(もも)ス ライス 1cm×1cm、鶏さ さみチャンク、あおき味 噌(赤)、牛乳100ml | 黄桃缶ダイスカット、フ ロココリー(冷凍)、に んじん、たまねぎ、た けのこ水煮 千切り、コ ーン(冷凍)、グリーン ピース(冷凍)、干しい たけ | うすくちしょうゆ(白 鳥)、みりんタイプ、か つおだしパック、食塩、 こしょう | 牛乳 ビスケット 果物(桃缶) たんぱく質 391 421 kcal 脂質 16.2 18.7 g 糖質 13.0 12.6 g カルシウム 207 213 mg | 乳 小麦 | |
| 16 (木) | ごはん みそ汁(だいごん、うち豆) 鶏肉の照り焼き もやし華風和え | 牛乳 米、上白糖、ごま油 | 鶏もも肉(個) 40 g、あおき味噌(赤)、 牛乳100ml、うち豆 | もやし、だいごん、き ゅうり、にんじん | うすくちしょうゆ(白 鳥)、調理酒、酢、か つおだしパック、みりん タイプ | 牛乳 果物(バナナ) ビスケット たんぱく質 385 400 kcal 脂質 15.8 16.7 g 糖質 12.5 13.1 g カルシウム 131 133 mg | 乳 小麦 | |
| 17 (金) | ごはん すまし汁(豆腐・ほうれん草) さけの西京焼き ひじきと大豆のサラダ | 牛乳 米、ノンエッグマヨネー ズ | さけ(骨なし)、木綿豆 腐、だしず水煮、あお き味噌(赤)、牛乳100 ml | ほうれん草(冷凍)、 にんじん、きゅうり、ひ じき | かつおだしパック、う すくちしょうゆ(白鳥)、 調理酒、みりんタイ プ、食塩、白こしょう | 牛乳 せんべい パイ菓子 たんぱく質 346 428 kcal 脂質 16.3 20.8 g 糖質 12.9 16.4 g カルシウム 164 184 mg | 乳 小麦 | |
| 20 (月) | ごはん みそ汁(油揚げ・わかめ) 豚肉の炒め物 いんげん玉ねぎドレッシング和え | 牛乳 米、キャノーラサラダ 油、上白糖 | 豚肉(もも)スライス 2 cm×2cm、ポークハム短冊 (乳・卵不使用) 500g、あおき味噌 (赤)、油揚げ、牛乳 100ml | もやし、いんげん(冷) カット、にんじん、たま ねぎ、コーン(冷凍)、 カットわかめ | 酢、調理酒、かつおだ しパック、コンソメ、う すくちしょうゆ(白鳥)、 食塩、こしょう | 牛乳 果物(バナナ) せんべい たんぱく質 401 490 kcal 脂質 18.0 21.8 g 糖質 13.6 16.4 g カルシウム 145 154 mg | 乳 | |
| 21 (火) | きのこ汁 あじさい弁当 | 野菜ジュース | 油揚げ、あおき味噌(赤) | なめこ、しめじ、えのきた け、ねぎ、気になる野菜 赤 ぶどう&トマト | かつおだしパック、調理酒 | 野菜ジュース せんべい ゼリー たんぱく質 462 514 kcal 脂質 76.8 95.2 g 糖質 3.9 4.9 g カルシウム 22 14 mg | | |
| 22 (水) | ごはん すまし汁(えのき・にんじん) カレイの五目あんかけ ほうれん草のおかかあえ | 牛乳 米、上白糖、片栗粉 | かれい(骨なし)、牛乳 100ml、かつお節 | ほうれん草(冷凍)、 こまつな、にんじん、た まねぎ、えのきたけ、 コーン(冷凍)、干し いたけ、さやえんどう (冷) | かつおだしパック、う すくちしょうゆ(白鳥)、 調理酒、みりんタイ プ、食塩、おろししょう が | 牛乳 果物(バナナ) せんべい たんぱく質 581 721 kcal 脂質 71.5 95.9 g 糖質 7.2 8.2 g カルシウム 188 207 mg | 乳 | |
| 23 (木) | ごはん みそ汁(小松菜・にんじん) 豆腐のケチャップ炒め もやしのナムル | 牛乳 米、上白糖、片栗粉、 キャノーラサラダ油、ご ま油 | 木綿豆腐、豚肉(もも) スライス 1cm×1cm、あ おき味噌(赤)、牛乳 100ml | ハインチビット(1号 缶)、もやし、にんじ ん、たまねぎ、こまつな (冷凍)、きゅうり、グ リンピース(冷凍) | ケチャップ、うすくち しょうゆ(白鳥)、かつ おだしパック、酢、食 塩、おろしにんにく、お ろししょうが | 牛乳 せんべい 果物(パイン缶) たんぱく質 339 393 kcal 脂質 14.4 16.8 g 糖質 8.6 9.8 g カルシウム 183 201 mg | 乳 | |
| 24 (金) | ~お誕生日メニュー~ ごはん コーンスープ ローストチキン コールスローサラダ | 野菜ジュース 米、ノンエッグマヨネー ズ、上白糖 | 鶏むね肉、無調整豆乳、 ポークハム短冊(乳・卵 不使用) 500g | たまねぎ、クリームコー ン缶、キャベツ、コーン 缶、きゅうり、にんじん、 コーン(冷凍)、気になる野菜 白ぶどう&ほうれん草、にん じく、しょうが | 酢、うすくちしょうゆ (白鳥)、調理酒、コン ソメ、食塩、ハセリ粉、 こしょう | 野菜ジュース せんべい ミニデザート たんぱく質 381 398 kcal 脂質 15.8 20.7 g 糖質 6.3 7.8 g カルシウム 73 81 mg | | |
| 27 (月) | ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) さけのタルタル焼き ジャーマンポテト | 牛乳 米、じゃがいもダイス カット(冷凍)、ノン エッグマヨネーズ、キャ ノーラサラダ油 | さけ(骨なし)、カッ トベーコン(乳・卵不 使用) 500g、あおき味 噌(赤)、牛乳100ml | たまねぎ、カットわかめ | かつおだしパック、ハ セリ粉、食塩、こしょう | 牛乳 果物(オレンジ) せんべい たんぱく質 372 448 kcal 脂質 17.9 19.3 g 糖質 12.5 15.4 g カルシウム 145 146 mg | 乳 | |
| 28 (火) | ごはん すまし汁(豆腐・チンゲン菜) 豚肉とキャベツのみそ炒め ブロッコリーの和え物 | 牛乳 米、キャノーラサラダ 油、上白糖 | 豚肉(もも)スライス 2 cm×2cm、木綿豆腐、あ おき味噌(赤)、牛乳100 ml | ブロッコリー(冷凍)、 キャベツ、チンゲン菜 (冷)、にんじん、たま ねぎ、コーン(冷凍) | うすくちしょうゆ(白 鳥)、調理酒、かつおだ しパック、おろししょう が、食塩、おろしにん じく | 牛乳 せんべい ビスケット たんぱく質 513 566 kcal 脂質 19.9 22.9 g 糖質 16.9 18.7 g カルシウム 220 228 mg | 乳 小麦 | |
| 29 (水) | ごはん みそ汁(キャベツ・とうもろ) 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃのサラダ | 牛乳 米、ノンエッグマヨネー ズ、上白糖 | 鶏もも肉(個) 40 g、ポークハム短冊 (乳・卵不使用) 500g、あおき味噌 (赤)、油揚げ、牛乳 100ml | ダイスカットかぼちゃ (冷凍)、キャベツ、 きゅうり、トウモロ コシ(芽ばえ) | 調理酒、うすくちし ょうゆ(白鳥)、酢、か つおだしパック、おろし しょうが、おろしにん じく、白こしょう | 牛乳 スティックゼリー せんべい たんぱく質 431 481 kcal 脂質 17.1 18.8 g 糖質 17.2 19.1 g カルシウム 136 142 mg | 乳 | |
| 30 (木) | ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 ツナサラダ | 牛乳 米、キャノーラサラダ 油、片栗粉、上白糖、ご ま油 | 木綿豆腐、豚ひき肉、ツ ナフレーク、なると (乳・卵不使用)、牛乳 100ml、あおき味噌 (赤) | にんじん、たまねぎ、 コーン(冷凍)、きゅう り、グリーンピース(冷 凍)、カットわかめ | 酢、うすくちしょうゆ (白鳥)、調理酒、食 塩、おろししょうが、お ろしにんにく、こしょう | 牛乳 果物(バナナ) ヨーグルト たんぱく質 437 476 kcal 脂質 16.1 18.7 g 糖質 16.5 19.6 g カルシウム 170 183 mg | 乳 乳 | |
| 31 (金) | ごはん みそ汁(小松菜・とうふ) かれの香味焼き 切り干し大根の煮物 | 牛乳 米、上白糖、糸こんにゃ く、サラダ油(缶)、 キャノーラサラダ油 | かれい(骨なし)、木綿 豆腐、あおき味噌 (赤)、油揚げ、牛乳 100ml | こまつな(冷凍)、にん じん、切り干しだいご ん、干しいたけ、にん じく | うすくちしょうゆ(白 鳥)、みりんタイプ、か つおだしパック | 牛乳 せんべい 果物(グレープフルーツ) たんぱく質 322 356 kcal 脂質 17.2 18.2 g 糖質 7.1 7.8 g カルシウム 185 198 mg | 乳 | |

※献立やおやつは、都合により変更する場合があります。ご了承ください。