



5月 献立表



令和4年

足利こども園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2月	ビスケット 麦茶	【立夏・こどもの日】赤飯 すまし汁 こいのぼりミートローフ アスパラとマカロニサラダ オレンジ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 麦茶	小麦 豚ひき肉	マンナビスケット 米 もち米 ごま 片栗粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 玉ねぎ アスパラガス 人参 オレンジ りんごジュース アガー	麦茶 水 塩 こいちしようゆ トマドケチャップ 中濃ソース
6金	蒸しさとつま芋 麦茶	玄米入りご飯 ドライカレー キャベツのサラダ グレープフルーツ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚ひき肉 牛乳	さつまいも 米 玄米 油 砂糖 いちごジャム クラッカー	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 コーン グレープフルーツ	麦茶 水 カレールウ トマドケチャップ 中濃ソース こいちしようゆ 穀物酢 塩
7土	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 三色のり和え オレンジ 麦茶	おかかおにぎり 小魚 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 かつお節 煮干し	ボン菓子 米 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 えのき草 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり オレンジ	麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 万能つゆ
9月	ビスケット 麦茶	麦ご飯 コンソメスープ たらこのコンマヨネーズ焼き 春野菜のトマドレッシングサラダ チーズ 麦茶	塩焼きうどん 麦茶	たら チーズ 豚肉 干しえび	マンナビスケット 米 押し麦 さつまいも ノンエッグマヨネーズ うどん ごま油	玉ねぎ 小松菜 コーン パセリ キャベツ アスパラガス パプリカ 人参 たら	麦茶 水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマドレッシング こいちしようゆ
10火	人参煮 麦茶	すき焼き丼 味噌汁 ブロッコリーのゆかり和え バイナップル 麦茶	中華風カステラ 牛乳	豚肉 焼き豆腐 味噌 鶏卵 牛乳	砂糖 米 無塩バター 薄力粉	人参 白菜 さらたき えのき草 長ねぎ 昆布 干しいたけ 南瓜 切干大根 万能ねぎ ブロッコリー もやし ゆかり バイナップル	水 麦茶 万能つゆ 料理酒 塩 こいちしようゆ ベーキングパウダー
11水	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 五色和え オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉	せんべい 米 塩こうじ さつまいも ごま 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 きゅうり 人参 めしじ つきごん オレンジ ぶどうジュース アガー	麦茶 水 こいちしようゆ
12木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき 大根のなめたけ和え パナナ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	南瓜 昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ わかめ ひじき 人参 万能ねぎ 大根 ほうれん草 なめたけ パナナ	麦茶 水 こいちしようゆ みりん 塩
13金	ボン菓子 麦茶	ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ キャベツとハムのマヨサラダ バイナップル 麦茶	あんまん風カップ蒸しパン 牛乳	卵 ロースハム あずき 牛乳	ボン菓子 米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	人参 エリンギ チンゲン菜 玉ねぎ トマト パセリ キャベツ コーン バイナップル	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマドケチャップ ベーキングパウダー
14土	チーズ 麦茶	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め 白菜としらすのサラダ オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	チーズ 豚肉 味噌 しらす きな粉	米 小切駄 油 砂糖 ごま油 マカロニ	昆布 干しいたけ 人参 小松菜 玉ねぎ しょうが 白菜 きゅうり オレンジ	麦茶 水 こいちしようゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢
16月	せんべい 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソースがけ 三色ピクルス バイナップル 麦茶	ショートブレッド 牛乳	鶏肉 牛乳	せんべい 米 薄力粉 油 砂糖 ごま油 上新粉 無塩バター	南瓜 白菜 パセリ 玉ねぎ ダイズマト 大根 人参 コーン バイナップル	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマドケチャップ 穀物酢 こいちしようゆ
17火	人参煮 麦茶	焼きそば 中華スープ ポテトサラダ オレンジ 牛乳	ツナおにぎり 麦茶	豚肉 牛乳 ツナ	砂糖 蒸し中華麺 油 ごま油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米	人参 キャベツ 玉ねぎ ビーマン 青のり わかめ しめじ チンゲン菜 きゅうり オレンジ	水 麦茶 中濃ソース チキンスープの素 こいちしようゆ 塩
18水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの漬け焼き こんにゃくとごぼうの金平 パナナ 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	味噌 高野豆腐 さば さつまいも スキムミルク 牛乳	砂糖 米 ごま油 油 ごま 無塩バター	大根 昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 しょうが ごぼう さらたき 人参 さやいんげん パナナ 南瓜	こいちしようゆ 水 麦茶 料理酒 万能つゆ
19木	ボン菓子 麦茶	雑穀ご飯 チキンカレー コーンフレークサラダ ヨーグルト 麦茶	いちごプリン ウエハース 麦茶	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	ボン菓子 米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 コーンフレーク いちごプリンの素 ウエハース	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 塩
20金	蒸しさとつま芋 麦茶	【小満】わかめご飯 味噌汁 アスパラと干しえびのかき揚げ 鶏ささみと野菜のごま和え メロン 麦茶	ジャムサンド 牛乳	味噌 干しえび 鶏肉 牛乳	さつまいも 米 薄力粉 油 ごま 砂糖 食パン	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ なめたけ 玉ねぎ アスパラガス 人参 青のり 白菜 ほうれん草 メロン りんごソース	麦茶 水 こいちしようゆ
21土	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 もやしのサラダ オレンジ 麦茶	パナナ蒸しパン 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉	マンナビスケット 米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 油 薄力粉	昆布 干しいたけ しめじ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり オレンジ パナナ	麦茶 水 塩 料理酒 こいちしようゆ チキンスープの素 穀物酢 ベーキングパウダー
23月	ボン菓子 麦茶	タコライス コンソメスープ 小松菜とツナのソテー ジョア 麦茶	マーメイドマフィン 麦茶	豚ひき肉 チーズ ツナ ジョア 鶏卵 牛乳	ボン菓子 米 油 無塩バター 砂糖 薄力粉 マーメイド	にんにく キャベツ トマト 南瓜 セロリ コーン 小松菜 玉ねぎ 人参	麦茶 水 トマドケチャップ 中濃ソース こいちしようゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 ベーキングパウダー
24火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 赤豆のみりん焼き 納豆和え パナナ 麦茶	餃子の皮ピザ 牛乳	味噌 木綿豆腐 赤魚 納豆 ウインナー チーズ 牛乳	じゃが芋 米 里芋 ごま油 砂糖 ぎょうざの皮	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ しょうが 白菜 ほうれん草 パナナ 玉ねぎ ビーマン	塩 麦茶 水 こいちしようゆ みりん トマドケチャップ
25水	せんべい 麦茶	ご飯 中華スープ 豚肉と春雨の中華炒め キャベツとわかめの和え物 チーズ 麦茶	キャロットオレンジゼリー ウエハース 麦茶	豚肉 チーズ	せんべい 米 ごま油 春雨 砂糖 ごま ウエハース	玉ねぎ しめじ チンゲン菜 もやし 人参 たら キャベツ わかめ きゅうり オレンジジュース アガー	麦茶 水 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 塩 穀物酢 万能つゆ
26木	蒸しかぼちゃ 麦茶	丸パン ベーコンと野菜のスープ コロケ 人参ドレッシングサラダ オレンジ 牛乳	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	ベーコン 牛乳 煮干し	丸パン コロケ 油 片栗粉 米	南瓜 白菜 人参 ブロッコリー もやし コーン オレンジ ゆかり	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマドケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング
27金	人参煮 麦茶	親子丼 味噌汁 はりはり漬け バイナップル 麦茶	フルーツパン 牛乳	鶏肉 卵 味噌 牛乳	砂糖 米 油 小切駄 フルーツパン	人参 玉ねぎ グリンピース 昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 切干大根 小松菜 バイナップル	水 麦茶 料理酒 万能つゆ 穀物酢 こいちしようゆ
28土	ビスケット 麦茶	モーボー豆腐丼 ワンタンスープ チンゲン菜の和え物 パナナ 麦茶	ココア蒸しパン 麦茶	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌	マンナビスケット 米 ごま油 砂糖 片栗粉 ワンタン 薄力粉	長ねぎ しょうが にんにく 人参 干しいたけ たら チンゲン菜 大根 パナナ	麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 ベーキングパウダー ココア
30月	ウエハース 麦茶	ご飯 すまし汁 さわらのごま味噌焼き じゃが芋と高野豆腐の煮物 バイナップル 麦茶	キャベツたっぷりお好み焼き 牛乳	さわら 味噌 高野豆腐 豚肉 かつお節 牛乳	ウエハース 米 ごま 砂糖 じゃが芋 油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ ほうれん草 しょうが 人参 グリンピース バイナップル キャベツ 青のり	麦茶 水 こいちしようゆ 塩 みりん 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー 中濃ソース
31火	チーズ 麦茶	ちゃんぽん風うどん さとつま芋サラダ パナナ 麦茶	ピラフ 麦茶	チーズ 豚肉 さつまいも ローズハム	うどん ごま油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ 米 無塩バター	人参 白菜 小松菜 昆布 干しいたけ きゅうり レーズン パナナ 玉ねぎ コーン パセリ	麦茶 水 こいちしようゆ 塩 みりん 料理酒 チキンスープの素

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	454	15.9	13.1	215	1.4
児 平均量	464	16.5	13.5	229	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。