

2024年5月

献立表

衣笠愛児園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ()は未測定	材 料 名			午前間食	午後間食
			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		
01 水	ご飯、ユーリンチー キャベツの梅あえ ニラの味噌汁	635.2(509.4) 28.0(23.2) 24.1(20.5)	米、食パン、片栗粉、砂糖、 はちみつ、揚げ油、ごま油、 白ごま	牛乳、鶏もも肉、米みそ、ハ ム、煮干し、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、人参、ホールコー ン缶、きゅうり、にら、りんご、うめび しお、長ねぎ、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	コーンマヨネーズ トースト 牛乳
02 木	こいのぼりごはん ジャーマンポテト 豆腐とワカメの清まし、オレンジ	554.8(455.9) 17.7(16.0) 20.0(17.6)	米、じゃが芋、さつま芋、 油、小麦粉、砂糖、白玉粉、 片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき 肉、〇ホイップクリーム、ウ インナー、でんぶ、バター、 黒豆	オレンジ、玉ねぎ、小松菜、ホール コーン缶、長ねぎ、かつわかめ、パセリ	牛乳 赤ちゃんせんべい	こいのぼり焼き 牛乳
07 火	ご飯、肉じゃが きゅうりとしらすの和え物 もやしと油揚げの味噌汁	477.6(402.1) 17.8(16.2) 7.4(9.0)	米、じゃが芋、干しうどん、 砂糖	豚肉、米みそ、油揚げ、しら す干し、煮干し、㊟牛乳	きゅうり、しらたき、人参、もやし、 玉ねぎ、長ねぎ、グリーンピース、わか め	牛乳 赤ちゃんせんべい	わかめうどん、麦茶
08 水	ご飯、あじの南蛮漬け、おからサラダ、 油揚げとキャベツの味噌汁	669.7(533.6) 28.4(23.4) 22.8(19.6)	米、コッペパン、焼きそばめ ん、砂糖、油、片栗粉、小麦 粉、ごま油	牛乳、あじ、おから、米み そ、ハム、油揚げ、煮干し	キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎ、赤 ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、人参、 ピーマン	牛乳 赤ちゃんせんべい	焼きそばパン、牛乳
09 木	黒糖パン なすとマカロニのミートソース焼き 茹でブロッコリー、コンソメスープ	461.5(422.8) 17.9(17.4) 13.7(14.5)	米、黒糖パン、マカロニ、白 ごま、油、砂糖	豚ひき肉、ミックスチーズ、 牛乳、しらす干し	玉ねぎ、なす、ホールトマト缶詰、ブロッ コリー、人参、焼きのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	おにぎり (ゆかり・ごま・じゃこ) 麦茶
10 金	カレーライス ひじきときゅうりのサラダ オレンジ	502.8(422.6) 13.4(13.1) 17.8(16.3)	米、じゃが芋、ビーフン、フレンチ ドレッシング、油	豚肉、ベーコン、牛乳	玉ねぎ、きゅうり、人参、オレンジ、 キャベツ、ホールコーン缶、玉ねぎ、ひ じき	牛乳 赤ちゃんせんべい	ビーフン、麦茶
11 土	豚肉のみそ丼 小松菜とえのきの清まし、バナナ	409.1(294.2) 14.9(10.9) 11.2(7.9)	米、砂糖、片栗粉、油	豚肉、米みそ	バナナ、玉ねぎ、人参、小松菜、赤 ピーマン、チンゲンサイ、えのき	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子、麦茶
13 月	ご飯、麻婆春雨、粉ふき芋 ワカメと玉ねぎの味噌汁	549.9(449.7) 21.5(18.6) 17.2(15.7)	米、じゃが芋、食パン、春 雨、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ、パ ター、煮干し	玉ねぎ、キャベツ、人参、にら、長 ねぎ、かつわかめ、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	青のリートスト 牛乳
14 火	ツナときのこのスパゲッティ ワカメサラダ、キャベツのスープ バナナ	535.3(450.5) 16.4(15.6) 18.5(16.8)	米、油、砂糖	ツナ油漬缶、ウインナー、パ ター、バター、牛乳	バナナ、玉ねぎ、きゅうり、人参、 キャベツ、小松菜、ホールコーン缶、し めじ、ミックスベジタブル、マッシュルー ム、まいたけ、かつわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	ベジタブルピラフ 麦茶
15 水	ご飯、豚すき煮、きゅうりの甘酢和え 玉ねぎとお麩の味噌汁	637.4(510.9) 24.0(20.4) 23.7(20.2)	米、じゃが芋、小麦粉、砂 糖、白玉麩、油、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚肉、米み そ、煮干し	玉ねぎ、しらたき、きゅうり、人参	牛乳 赤ちゃんせんべい	味噌ポテト、牛乳
16 木	チーズパン、豆腐ハンバーグ 春雨のサラダ、かぶのスープ、牛乳	660.3(563.6) 25.5(22.9) 29.9(26.0)	ロールパン、米、油、春雨、 パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 ツナ油漬缶、脱脂粉乳、ハ ム、チーズ	玉ねぎ、人参、かぶ、きゅうり、ホー ルコーン缶、かぶ・葉	牛乳 赤ちゃんせんべい	シーチキン御飯 麦茶
17 金	ご飯、さけフライ 野菜の塩昆布和え 凍り豆腐の味噌汁	518.1(427.4) 26.2(21.9) 14.9(14.0)	米、マカロニ、パン粉、油、 小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、米みそ、煮干 し、きな粉、凍り豆腐	キャベツ、きゅうり、小松菜、人 参、塩こんぶ	牛乳 赤ちゃんせんべい	マカロニきな粉 牛乳
18 土	中華丼 じゃが芋と玉ねぎのスープ ゼリー	359.5(253.5) 11.4(8.4) 7.9(5.6)	米、じゃが芋、片栗粉、油、 砂糖	豚肉	玉ねぎ、白菜、人参、チンゲンサ イ	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子、麦茶
20 月	香りご飯、筑前煮 麩と水菜の清まし、チーズ	621.1(494.4) 22.1(18.9) 24.9(21.1)	米、さといも、小麦粉、砂 糖、油、すりごま(白)、白ご ま、白玉麩	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、 チーズで鉄分、チーズで鉄 分	人参、ごぼう、小松菜、水菜、いん げん	牛乳 赤ちゃんせんべい	ゴマクッキー、牛乳
21 火	【誕生会】 人参ご飯、ふわふわ豆腐シュウマイ キャベツとちくわのサラダ ワカメと長ねぎの清まし、オレンジ	599.2(487.0) 21.4(18.6) 18.7(16.7)	米、コッペパン、しゅうまいの 皮、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐(水切り)、 鶏ひき肉、かにかまぼこ、ち くわ、ホイップクリーム、米み そ	キャベツ、人参、オレンジ、きゅう り、いちごジャム、玉ねぎ、長ね ぎ、かつわかめ、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	ホイップジャムサンド 牛乳
22 水	麻婆うどん かぼちゃのいとこ煮 (非常時用の備蓄を使用します) バナナ	536.2(449.7) 18.6(16.9) 9.4(10.4)	干しうどん、米、砂糖、片栗 粉、白ごま、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米み そ、牛乳	かぼちゃ、バナナ、にら、長ねぎ、人 参、きざみのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	わかめおにぎり 麦茶
23 木	ご飯、カジキの地中海ソテー 白あえ(ごまみそ) かぶの味噌汁	535.6(463.0) 27.6(24.6) 12.7(12.7)	米、砂糖、片栗粉、小麦粉、 すりごま(白)、油	ジョアマスカット、かじき、木 綿豆腐、米みそ、ちくわ、油 揚げ、煮干し、バター、牛乳	バナナ、かぶ、ほうれん草、しらた き、人参、にんにく、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	ジョア、バナナ
24 金	バターロール、ボークビーンズ ブロッコリーのドレッシング和え 春雨スープ、牛乳	543.9(477.4) 23.5(21.1) 22.3(20.3)	ロールパン、米、油、春雨、 砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、なると、豚ひき 肉	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、ホールマ ト缶詰、キャベツ、長ねぎ、ピーマン	牛乳 赤ちゃんせんべい	炒飯、麦茶
25 土	ハヤシライス きゅうりのサラダ、ゼリー	406.5(286.7) 9.7(7.2) 11.4(8.0)	米、じゃが芋、フレンチドレシ ング、油	豚肉	玉ねぎ、きゅうり、人参、マッシュ ルーム、しめじ	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子、麦茶
27 月	ご飯、餃子 もやし・きゅうりのナムル 豆腐となめこの味噌汁	649.7(519.5) 24.1(20.5) 22.1(19.1)	米、ぎょうざの皮、油、白ご ま、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき 肉、魚肉ソーセージ、米み そ、煮干し、バター	もやし、きゅうり、キャベツ、なめ こ、人参、長ねぎ	牛乳 赤ちゃんせんべい	ソーセージ ホットケーキ 牛乳
28 火	炒め焼きそば 南瓜の素揚げ、オレンジ	522.6(431.3) 16.2(15.0) 15.1(14.4)	焼きそばめん、米、油、片栗 粉	豚肉、なると、ツナ油漬缶、 牛乳	かぼちゃ、もやし、白菜、オレンジ 、玉ねぎ、人参、小松菜、なめ たけ、ピーマン	牛乳 赤ちゃんせんべい	なめたけごはん 麦茶
29 水	ご飯、凍り豆腐の煮物 ブロッコリーのおか和え 玉ねぎとえのきの味噌汁	619.0(496.4) 27.5(22.7) 25.2(21.3)	米、じゃが芋、ぎょうざの皮、 砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、 チーズ、米みそ、煮干し、ハ ム、かつお節	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、えのき、 グリーンピース	牛乳 赤ちゃんせんべい	ポテトパイ、牛乳
30 木	ぶどうパン、魚のホイル焼 キャベツのツナマヨネーズ和え もやしスープ、牛乳	513.2(450.4) 24.2(21.4) 20.8(18.6)	ぶどうパン、米、油、砂糖	牛乳、さけ、ツナ油漬缶、鶏 もも肉、バター	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、もや し、人参、えのき、ホールコーン缶、え だまめ、ごぼう	牛乳 赤ちゃんせんべい	枝豆鶏ご飯 麦茶
31 金	ご飯、えびとさつま芋のかき揚げ わかめとツナの酢の物 豆腐と小松菜の清まし	592.0(479.2) 20.0(17.6) 20.2(17.7)	米、食パン、さつま芋、小麦 粉、油、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、えび(む き身)、ツナ油漬缶、しらす 干し、粉チーズ	きゅうり、小松菜、人参、玉ねぎ、 いんげん、ごぼう、かつわかめ、あ おのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	じゃこトースト 牛乳

※栄養表示は平日は昼食と午後間食の合計。土曜日は昼食のみの表示です。

給食だより

旬の食材

春キャベツ

春キャベツは寒い時期のキャベツに比べ、葉っぱの巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。一玉を持ってみても、ずっしりとした重さはありません。葉っぱがやわらかいので、サラダや浅漬けなどに適しています。加熱するときは、さっと火を通す程度でいいでしょう。

みんなで食べる園の食事

園での食事は、大勢で食べる醍醐味(だいごみ)があります。それだけでなく、みんなで食べる楽しさを味わい、食べ方やマナー、準備やあそびなどの仕方を学ぶ時



間にもなります。ご家庭でも変化が見られると思いますので、食事を通して子どもの成長と一緒に見守っていきましょう。