2024年5月　松風幼稚園予定献立表

日にち	曜日	昼食	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	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
1	水	**具だくさんそぼろ丼** **パンサンスー** **卵スープ** **ゼリー**	米・押麦 砂糖・油 春雨・ごま油 *ゼリー*	鶏肉 ハム 卵・わかめ	玉ねぎ・人参 ごぼう・生姜 キャベツ・コーン	451 Kcal	16.2 g	13.0 g	101 mg	2.6 g
2	木	**ご飯** **すき焼き風煮** **小松菜ともやしの磯香和え** **麩と玉ねぎのすまし汁/こいのぼりクッキー**	米 油・砂糖 麩 *小麦粉・バター・砂糖・ココア*	豚肉 焼き豆腐 油揚げ・海苔 *卵*	白菜・人参・長ねぎ・白滝 小松菜・もやし 玉ねぎ	525 Kcal	18.8 g	17.5 g	147 mg	1.0 g
7	火	**大豆ミート入りキーマカレーライス** **和風ポテトサラダ** **コンソメスープ** **チーズ**	米・押麦 油・カレーフレーク じゃが芋・マヨネーズ	豚肉 大豆ミート ツナ・かつお節 *ウインナー・チーズ*	玉ねぎ・人参 コーン キャベツ	456 Kcal	14.4 g	16.8 g	180 mg	2.2 g
8	水	**ご飯** **鱈の風味煮** **小松菜のおかか和え** **豚汁/バナナ**	米 砂糖	鱈 かつお節 豚肉・味噌	生姜 小松菜・キャベツ 大根・玉ねぎ・人参 *バナナ*	345 Kcal	15.1 g	4.6 g	104 mg	0.8 g
9	木	**ご飯** **ひじき入り鶏つくね** **彩りお浸し** **わかめと長ねぎの味噌汁/黄桃缶**	米 片栗粉・砂糖 ごま	鶏肉 豆腐・ひじき わかめ・味噌	玉ねぎ・生姜 もやし・人参・小松菜 長ねぎ *黄桃缶*	357 Kcal	12.8 g	6.6 g	112 mg	0.9 g
10	金	**ご飯** **ミートマカロニグラタン** **ほうれん草のソテー** **根菜汁/カップヨーグルト**	ご飯 マカロニ 油・小麦粉・パン粉	豚肉 チーズ *カップヨーグルト*	玉ねぎ・コーン パセリ・ほうれん草 もやし・人参 *ごぼう・大根・人参・長ねぎ*	432 Kcal	13.9 g	10.9 g	130 mg	1.3 g
13	月	**ご飯** **鶏肉のカレー照り焼き** **もずくサラダ** **竹輪と大根の味噌汁/チーズ**	米 カレー粉・砂糖 ごま油	鶏肉 もずく 竹輪・味噌 *チーズ*	人参・キャベツ きゅうり 大根	390 Kcal	17.9 g	13.5 g	169 mg	1.4 g
14	火	**ご飯** **豚肉と野菜の生姜炒め** **切干大根のごま和え** **高野豆腐の味噌汁/パイン缶**	米 油・ごま 砂糖	豚肉 高野豆腐 味噌	玉ねぎ・キャベツ・パプリカ 生姜・切干大根 きゅうり・人参・小ねぎ *パイン缶*	356 Kcal	14.5 g	5.7 g	103 mg	1.0 g
15	水	**炊き込みご飯** **竹輪の磯辺揚げ** **キャベツのおかか和え** **小松菜と麩のスープ/ゼリー**	米 油・砂糖 小麦粉・油 *麩・ゼリー*	油揚げ 鶏肉 竹輪・青のり *かつお節*	人参・ごぼう・しめじ キャベツ・人参・きゅうり 大根 *小松菜*	483 Kcal	18.4 g	11.1 g	119 mg	2.6 g
16	木	**味噌ラーメン** **チーズのサラダ** **ジャーマンポテト** **オレンジ**	中華麺 ごま油 マヨネーズ *じゃが芋*	豚肉 味噌 *チーズ* *ウインナー*	チンゲン菜・もやし コーン ブロッコリー・キャベツ *玉ねぎ・オレンジ*	396 Kcal	19.1 g	12.7 g	154 mg	1.6 g
17	金	**ご飯** **麻婆豆腐** **カニカマサラダ** **チンゲン菜と人参の中華スープ/白桃缶**	米 油・砂糖・片栗粉 ごま油	豚肉・豆腐 味噌 *カニカマ*	長ねぎ・にら キャベツ・きゅうり チンゲン菜・人参 *白桃缶*	388 Kcal	13.0 g	11.1 g	101 mg	1.4 g
20	月	**ご飯** **松風焼き** **三色お浸し** **えのきと厚揚げのすまし汁/りんご缶**	米 油・パン粉・砂糖・ごま	豚肉・鶏肉 味噌・豆腐 *厚揚げ*	玉ねぎ もやし・人参・ほうれん草 えのき *りんご缶*	408 Kcal	16.0 g	11.1 g	117 mg	0.8 g

＊献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産です。
＊材料仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
＊幼稚園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

日にち	曜日	昼食	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	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
21	火	**★シルフィードカレー** **切り干し大根のサラダ** **ほうれん草と豆腐のスープ** **とうぶつゼリー**	米 マーガリン・油・小麦粉 砂糖・カレー粉 *ごま油・ごま・ゼリー*	鶏肉 スキムミルク *ヨーグルト* *豆腐*	玉ねぎ 生姜・にんにく ホールトマト缶・切り干し大根 *人参・キャベツ・ほうれん草*	421 Kcal	13.8 g	10.5 g	130 mg	1.6 g
22	水	**麦ご飯** **鮭のコーンマヨネーズ焼き** **じゃが芋のそぼろ煮** **玉ねぎとわかめの味噌汁/チーズ**	米・押麦 マヨネーズ じゃが芋・砂糖・片栗粉	鮭 鶏肉 わかめ・味噌 *チーズ*	コーン・パセリ 生姜 玉ねぎ	404 Kcal	17.2 g	10.1 g	166 mg	1.1 g
23	木	**ご飯** **豚肉の南部揚げ** **小松菜のしらす和え** **麩ともやしのすまし汁/みかん缶**	米 小麦粉・ごま・油 麩	豚肉 しらす	小松菜・人参 コーン もやし *みかん缶*	377 Kcal	15.4 g	7.2 g	102 mg	1.0 g
24	金	**ねぎ塩豚丼** **ナムル** **かぼちゃの味噌汁** **カップヨーグルト**	米 ごま油 ごま・砂糖・ごま油	豚肉 味噌 *カップヨーグルト*	長ねぎ・もやし・人参 にんにく 人参・キャベツ *かぼちゃ・玉ねぎ*	396 Kcal	13.7 g	13.1 g	113 mg	0.9 g
27	月	**ご飯** **鶏肉のゴマダレ焼き** **納豆和え** **茄子と玉ねぎの味噌汁/チーズ**	ご飯 ごま・砂糖・ごま油	鶏肉 納豆 味噌 *チーズ*	小松菜・えのき 人参 茄子・玉ねぎ	415 Kcal	20.4 g	13.8 g	225 mg	1.0 g
28 誕生会	火	**ご飯** **にぎり揚げ** **小松菜としめじのソテー** **キャベツと人参のすまし汁/いちごプリン**	米 ごま・片栗粉・砂糖・油 油 *プリンミックス・いちごソース*	鶏肉 *牛乳・ホイップクリーム*	えのき・ごぼう・ピーマン 生姜 小松菜・しめじ・コーン *キャベツ・人参*	430 Kcal	14.0 g	12.9 g	160 mg	0.7 g
29 石川県 郷土料理	水	**麦ご飯** **◆治部煮風** **キャベツともやしのおかか和え** **わかめとさつま芋の味噌汁/ひよこゼリー**	米・押麦 片栗粉・砂糖 さつま芋 *ひよこゼリー*	鶏肉・厚揚げ かつお節 わかめ・味噌	人参・たけのこ しめじ・ほうれん草 キャベツ・もやし	404 Kcal	14.5 g	7.5 g	104 mg	1.2 g
30	木	**ご飯** **鶏肉のトマト煮** **チーズ入り野菜サラダ** **豆腐スープ//パイン缶**	米 油・砂糖 油・砂糖	鶏肉 チーズ 豆腐	玉ねぎ・人参 ホールトマト缶・パセリ キャベツ・きゅうり・人参 *小ねぎ・パイン缶*	433 Kcal	18.1 g	13.9 g	126 mg	1.2 g
31	金	**焼きそば** **さつま芋の甘煮** **厚揚げとコーンの味噌汁** **みかんヨーグルト**	中華麺 油 さつま芋・砂糖 *砂糖*	豚肉 青のり 厚揚げ・味噌 *ヨーグルト*	キャベツ・人参・ピーマン 玉ねぎ コーン *みかん缶*	488 Kcal	15.6 g	20.7 g	146 mg	1.4 g

給与栄養量平均

	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）
3歳以上児	365	13.9	10.2	117	1.2

給食室より

5/5はこどもの日です。幼稚園では少し早いですがお給食に【鯉のぼりクッキー】の提供を予定しています。
その他にも、コラボメニュー・郷土料理も予定しています。ぜひお楽しみに！！★