

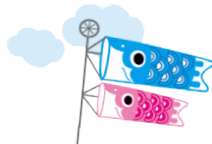
2020年度 5月 献立表

曜	日	献立名			材料名				栄養価		
		※未満児のみ 午前 おやつ	昼食	午後 おやつ	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	未満児	以上児	
									1歳以下 たんぱく質 脂質 塩分	1歳以上 たんぱく質 脂質 塩分	
金	1	牛乳	ゆかりごはん みそ汁(豆腐) さばの生妻煮 甘酢和え	麦茶 そばろ入りおにぎり	牛乳(飲用) 納豆・豆腐、さ ば、★カニカマ、豚ひき肉	米、砂糖、はるさめ、油	ゆかり粉、にんじん、ねぎ、 しょうが、こまつな、コーン、 玉葱	だし汁、みそ、こいくちしょう ゆ、本みりん、酒、水、酢、食塩、麦 茶(浸出液)	512kcal 20.5g 13.9g 1.9g	574kcal 22.4g 13.5g 2.2g	
土	2	牛乳	米飯 みそ汁(ほうれん草) 鶏肉の塩こうじ焼き ポテトサラダ	牛乳 りんごゼリー 塩せんべい	牛乳(飲用) 鶏もも肉(皮なし)、 粉寒天	米、塩麹、油、じゃがいも、フレ ンチドレッシング、砂糖、塩せ んべい	ほうれん草、えのきだけ、 きゅうりにんじん、りんご 濃縮還元ジュース	だし汁、みそ、水	428kcal 19.2g 11.8g 1.4g	483kcal 22.1g 11.0g 1.7g	
月	18	牛乳	ぶた丼 みそ汁(じゃがいも) キャベツの甘酢サラダ 果物(バナナ)	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳(飲用) 豚肩ロース(赤 肉)、油揚げ、しらす、スキムミ ルク	米、砂糖、じゃがいも、★フレ ミックス粉(おやつ用)	玉葱、ほうれん草、にんじ ん、しめじ、キャベツ、きゅう り、バナナ	だし汁、こいくちしょうゆ、本 みりん、みそ、酢、食塩、ビュ アココア水	477kcal 20.3g 11.6g 1.6g	530kcal 22.1g 10.7g 1.9g	
火	19	牛乳	米飯 春野菜のスープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのサラダ	牛乳 黒糖くすもち こまいりこ	牛乳(飲用) ★ベーコン、鶏 もも肉(皮なし)、きな粉(大 豆)、かたくちいわし(煮干 し)	米、油、フレンチドレッシング 、黒砂糖、砂糖、かたくち粉、 白ごま(いり)	キャベツ、にんじん、玉葱、ア スパラガス、マーマレード、フ ロココリ、コーン	コンソメ、食塩、水、こいくち しょうゆ	467kcal 22.1g 13.8g 1.2g	518kcal 24.3g 13.4g 1.4g	
水	20	牛乳	麦ごはん にら玉汁 鮭の香り焼き かぼちゃのごま和え	牛乳 おやつビーフン	牛乳(飲用) ★だまこ、わか め、鮭、豚肩ロース(赤肉)	米、押麦、油、かたくち粉、砂糖、 ごま(すり)、ビーフン、ごま 油	玉葱、にら、にんじん、かほ ちゅ、キャベツ、ピーマン	食塩、こいくちしょうゆ、だし 汁、本みりん、にんにく、中華 だし	473kcal 20.1g 15.0g 1.3g	525kcal 21.9g 15.0g 1.6g	
木	7	21	牛乳	米飯 みそ汁(高野豆腐とわかめ) ツナじゃが 青菜とコーンのお浸し	牛乳 オレンジゼリー せんべい	牛乳(飲用) 凍り豆腐、わか め、ツナ缶、かつお節、粉寒天	米、じゃがいも、砂糖、油、せん べい	にんじん、玉葱、グリーンピース (水煮缶詰)、ほうれん草、 コーン、パプリカ、濃縮還 元ジュース	だし汁、みそ、こいくちしょう ゆ、本みりん、水	432kcal 15.0g 10.1g 1.7g	464kcal 15.2g 8.7g 1.9g
金	8	22	牛乳	米飯 小松菜のスープ キャベツと豚肉のみそ炒め カリカリきゅうり 果物(バナナ)	牛乳 シュガートースト	牛乳(飲用) 豚肩ロース(赤 肉)	米、油、砂糖、食パン、バター、グ ラニュー糖	こまつな、えのきだけ、キャベ ツ、ピーマン、にんじん、ねぎ、 しょうが、きゅうり、ゆかり 粉、バナナ	だし汁、こいくちしょうゆ、食 塩、にんにく、みそ、酒	491kcal 19.3g 13.9g 1.4g	548kcal 20.9g 13.6g 1.6g
土	9	23	牛乳	チキンライス みそ汁(じゃがいも) ヤマウンゼン	牛乳 みかん蒸しパン	牛乳(飲用) 鶏もも肉(皮なし)、 ツナ缶	米、油、じゃがいも、はるさめ、 砂糖、米粉	玉葱、グリーンピース(水煮缶 詰)、ねぎ、きゅうりにんじん、 レモン(果汁、生)、パプリカ、 濃縮還元ジュース、みかん (缶詰)	トマトケチャップ、食塩、こ しょう、だし汁、みそ、こいく ちしょうゆ、ベーキングパウ ダー	464kcal 15.6g 13.0g 1.1g	513kcal 16.2g 12.5g 1.3g
月	11	25	牛乳	ハヤシライス(和風) バイザンスープ きゅうりとコーンのサラダ	牛乳 きな粉バナナ こまいりこ	牛乳(飲用) 豚肩ロース(赤 肉)、こんぶ、きな粉(大豆)、か たくちいわし(煮干し)	米、押麦、油、かたくち粉、じゃ がいも、フレンチドレッシング 、砂糖、白ごま(いり)	玉葱、マッシュルーム、トマト 缶、にんじん、きゅうり、コー ン、バナナ、プルーン(乾)	トマトケチャップ、ウスター ソース、水、コンソメ、食塩、パ ペリ(乾)、こいくちしょう ゆ	484kcal 19.5g 12.3g 1.1g	539kcal 21.0g 11.5g 1.3g
火	12	26	牛乳	米飯 みそ汁(切干大根) 鰹のかば焼き 納豆和え 果物(オレンジ)	牛乳 どら焼き	牛乳(飲用) あじ、挽きわり 納豆、かつお節、あずき(こし)	米、かたくち粉、油、砂糖、白ご ま(いり)、★プレミックス 粉(おやつ用)	切干しいごん、かぼちゃ、玉 葱、しょうが、ほうれん草、 にんじん、もやし、オレンジ	だし汁、みそ、酒、こいくち しょうゆ、本みりん、水、食塩	518kcal 23.1g 12.5g 1.3g	581kcal 25.6g 11.8g 1.5g
水	13	27	牛乳	米飯 みそ汁(わかめとえのき) 高野豆腐の煮物 白菜の海苔和え	牛乳 フルーツポンチ(寒天) 塩せんべい	牛乳(飲用) わかめ、凍り豆 腐、鶏もも肉(皮なし)、焼きの り、しらす干し、寒天	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、 塩せんべい	えのきだけ、ねぎ、にんじ ん、玉葱、さやいんげん、はく さい、みかん(缶詰)、バナ ナ、りんご	だし汁、みそ、こいくちしょう ゆ、酢、水	449kcal 18.3g 10.4g 1.7g	509kcal 19.9g 9.2g 2.1g
木	14	28	牛乳	野菜ラーメン ひじきとごま芋の煮物 果物(バナナ)	麦茶 切干大根おにぎり	牛乳(飲用) 豚肩ロース(赤 肉)、ひじき(乾)、油揚げ、★ ベーコン	★生中華麺、ごま油、さつまい も、油、砂糖、米、バター	にんじん、玉葱、キャベツ、も やし、バナナ、切干しいご ん	だし汁、食塩、こいくちしょう ゆ、酒、本みりん、麦茶(浸出 液)	488kcal 17.9g 11.5g 2.2g	544kcal 19.1g 10.5g 2.6g
金	15	29	牛乳	チキンと小松菜のクリームライ ス みそ汁(水菜と豆腐) ポテトサラダ(ツナ)	牛乳 チヂミ フロセスチーズ	牛乳(飲用) 鶏もも肉(皮なし)、 豆腐、納豆、豆腐、ツナ缶、 しらす干し、フロセスチーズ	米、押麦、砂糖、油、米粉、じゃ がいも、★マヨネーズ、上新粉、 ごま油	こまつな、玉葱、にんじん、ク リームコーン缶、水菜、きゅう り、にら	にんにく、食塩、中華だし、水、 だし汁、みそ、こいくちしょう ゆ	509kcal 23.3g 17.6g 2.0g	570kcal 25.8g 18.2g 2.4g
土	16	30	牛乳	米飯 中華スープ(はるさめ) 豚肉カレー焼き ポパイのコンナムル 果物(りんご)	牛乳 磯辺ポテト	牛乳(飲用) わかめ、豚ロ ース(赤肉)、焼きのり	米、はるさめ、ごま油、かたく ち粉、油、白ごま(いり)、じゃ がいも	にんじん、ほうれん草、コー ン、りんご	中華だし、水、食塩、酒、こいく ちしょうゆ、本みりん、カレー 粉	442kcal 18.8g 11.8g 1.0g	487kcal 20.2g 11.0g 1.2g

(★印は卵アレルギー除去対象食品です)

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

	3才未満児		3才以上児	
	エネルギー	タンパク質	エネルギー	タンパク質
給与目標	455Kcal	18.7g	573Kcal	22.0g
今月の平均	491Kcal	20.0g	550Kcal	21.7g



ピノキオ給食 ~3つのお約束~

- その1. たのしく たべましょう!
- その2. かんしゃして おいしく いただきますしょう!
- その3. からだ げんきに がんばりましょう!



ピノキオ幼稚園

保護者印