



春日幼稚園 5月のメニュー



献立	食品名				栄養量			
	赤	黄	緑	アレルギー表示				
	血・肉・骨をつくる	熱・力のもとになる	体調をととのえる	5品目				
2 (木)	① 黒糖ロール		パン		乳・小麦	エネルギー	523	kcal
	② さわら照り焼	さわら				タンパク質	22	g
	③ キャベツと人参ソテー			キャベツ、人参		脂質	20.1	g
	④ 青のりポテト		じゃがいも	青のり	小麦	カルシウム	251	mg
	⑤ 花がんとおくら煮物	豆乳、おから、大豆たん白	でんぷん	おくら		食塩相当量	1.8	g
	⑥ いちご杏仁豆腐	脱脂粉乳	砂糖、粉末寒天	いちごパウダー	乳			
	⑦ 牛乳	牛乳			乳			
9 (木)	① バターロール		パン		乳・小麦	エネルギー	549	kcal
	② チキンピカタ風	鶏肉、鶏卵	パン粉、小麦粉	ケチャップ	卵・小麦	タンパク質	17.9	g
	③ 小松菜ソテー			小松菜、人参		脂質	21.5	g
	④ ハムカツ	鶏肉、豚肉、大豆粉	小麦粉、パン粉、でん粉		小麦	カルシウム	270.1	mg
	⑤ 切干大根の煮物	油揚げ		切干大根、人参、いんげん		食塩相当量	1.8	g
	⑥ パイン缶		砂糖	パイン				
	⑦ 牛乳	牛乳			乳			
13 (月)	① 白おにぎり		無農薬米		乳・小麦	エネルギー	411	kcal
	② あじカレー揚げ	あじ、乳加工品	小麦粉、カレー粉			タンパク質	15	g
	③ 春雨中華炒め	チキンエキス	春雨、ゴマ油	玉葱、人参		脂質	7.3	g
	④ 花形さつま	魚肉	小麦、でん粉	人参、玉ねぎ	小麦	カルシウム	33	mg
	⑤ 里芋そぼろあん	鶏ミンチ	里芋、片栗粉			食塩相当量	1	g
	⑥ みかん缶		砂糖	みかん				
16 (木)	① 黒糖ロール		パン		乳・小麦	エネルギー	591	kcal
	② ポトフ	ウインナー(豚肉)、コンソメ	じゃがいも	玉ねぎ、人参		タンパク質	18.2	g
	③ キャベツソース炒め			キャベツ、人参、ソース(りんご果汁)		脂質	29	g
	④ たけのこ天ぷら	かつお節	小麦粉	たけのこ、アオサ	小麦	カルシウム	237	mg
	⑤ ツナと大根マヨサラダ	ツナ(まぐろ)	マヨネーズ	大根、人参	卵	食塩相当量	2	g
	⑥ カスタードプチケーキ	鶏卵、乳製品	小麦粉、バターオイル		卵・乳・小麦			
	⑦ 牛乳	牛乳			乳			

献立	食品名				栄養量			
	赤	黄	緑	アレルギー表示				
	血・肉・骨をつくる	熱・力のもとになる	体調をととのえる	5品目				
20 (月)	① 白おにぎり		無農薬米			エネルギー	377	kcal
	② ハンバーグ	鶏肉、牛肉(エキス)	小麦粉、パン粉	玉葱、ケチャップ	小麦	タンパク質	10.6	g
	③ ちくわきんぴら	ちくわ(魚肉、小麦)		人参	小麦	脂質	7.7	g
	④ 和風たこ焼	たこ、鶏卵、鰹節、鶏エキス	小麦粉、山芋	キャベツ、ネギ、生姜、ポン酢	卵・小麦	カルシウム	33	mg
	⑤ かぶの甘煮			かぶ、人参		食塩相当量	1.3	g
	⑥ 黄桃缶		砂糖	黄桃				
23 (木)	① バターロール		パン		乳・小麦	エネルギー	555	kcal
	② ホイコーロー	豚肉、チキンエキス	みそ、ごま油	キャベツ、人参、ピーマン、玉葱		タンパク質	17.2	g
	③ スパゲティソテー		スパゲティ	玉葱、人参	小麦	脂質	26.2	g
	④ ぎょうざフライ	大豆粉、豚脂、豆腐、カキエキス	小麦粉、パン粉、でん粉	キャベツ、玉ねぎ、にら	小麦	カルシウム	231.8	mg
	⑤ うの花	おから、油揚げ		人参、ねぎ、しいたけ		食塩相当量	1.4	g
	⑥ みかん缶		砂糖	みかん				
	⑦ 牛乳	牛乳			乳			
27 (月)	① 白おにぎり		無農薬米			エネルギー	409	kcal
	② 鶏唐揚げ	鶏肉	小麦		小麦	タンパク質	11	g
	③ ベンネナポリタン	鶏ミンチ	ペンネ	玉葱、人参、ケチャップ	小麦	脂質	5.9	g
	④ とうもろこし			とうもろこし		カルシウム	21	mg
	⑤ 厚揚げきのこあん	厚揚げ(豆乳)	でん粉、片栗粉	玉葱、人参、きのこ		食塩相当量	1.1	g
	⑥ いちご杏仁豆腐	脱脂粉乳	砂糖、粉末寒天	いちごパウダー	乳			
30 (木)	① 黒糖ロール		パン		乳・小麦	エネルギー	494	kcal
	② 鶏トマト煮	鶏肉、コンソメ		玉葱、ケチャップ		タンパク質	19.3	g
	③ こんにやく甘辛炒め		こんにやく	人参		脂質	18.8	g
	④ コーンボール	乳製品	バター、小麦粉、パン粉	コーン、玉葱	乳・小麦	カルシウム	255	mg
	⑤ 小松菜おなか和え	かつお節		小松菜、人参		食塩相当量	1.7	g
	⑥ オレンジ			オレンジ				
	⑦ 牛乳	牛乳			乳			

◎ご飯は全て。主な野菜(玉ねぎ・人参・じゃがいも)は無農薬の自然農法のもの。ほうれん草・小松菜の一部野菜は有機野菜を使用しております。



←ブログ(左) / YouTube(右)
よろしければご覧下さい。



有限会社 関西幼稚園給食