

5月給食献立表



阿波市立認定こども園

上段は1〜2歳・下段は3〜6歳の栄養表示です。↓

日付	朝おやつ	献立名	昼おやつ	あかのグループ からだをつくる	さいろのグループ からだの1おしごとになる	みどりのグループ からだを病気からまもる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 (木)	牛乳 さくっとポテト	ごはん・春キャベツのすまし汁 チキンカツ・そらまめのポテトサラダ こどもの日ゼリー	牛乳 Ca鉄おにぎり	牛乳 鶏肉 わかめ ひじき しらす	米 小麦粉 パン粉 油 ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ゼリー	キャベツ えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ そらまめ コーン ごまつな	449 586	17.0 22.4	12.9 16.1
2 (金)	牛乳 ビスケット	グリーンピースごはん・具たぐさのみそ汁 豆腐入り松風焼き・にんじんしりしり 河内晩柑	牛乳 こいのぼりオープンサンド	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 みそ ツナ 卵 生クリーム	米 パン粉 砂糖 油 さつまいも かわちばんかん パン ジャム	グリーンピース にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり 乾しいたけ ごぼう だいこん ねぎ にんじん いちご	469 577	19.6 22.9	15.8 17.5
7 (水)	麦茶 牛乳プリン	新じゃいものカレーライス アスパラソテー・オレンジ	牛乳 にんじんホットケーキ	牛肉 ベーコン 牛乳 乳飲料 牛乳 牛ひき肉 豆腐	プリン 米 じゃがいも 油 ホットケーキ粉 砂糖 メープルシロップ	たまねぎ にんじん グリンピース りんご にんにく アスパラガス コーン オレンジ	435 599	10.6 15.4	14.9 21.9
8 (木)	牛乳 ソフトせんべい	パン・ジャム・野菜スープ 春キャベツのミートソーススパゲティ スナッペンとうの白和え・もものコンポート	牛乳 いも団子みたらし	牛乳 牛ひき肉 豆腐	パン ジャム スパゲティ 油 小 麦粉 砂糖 ごま じゃがいも でん ぶん	キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン にんにく トマトジュース ほうれんそう えのきたけ もやし スナッペンとう もも	505 598	17.5 21.9	15.1 18.0
9 (金)	牛乳 バナナ	ごはん・わかめのみそ汁 魚のポテサラ焼き・豆腐サラダ・ヨーグルト	牛乳 さいころパン	牛乳 白身魚 わかめ みそ 豆腐 ヨーグルト きな粉	米 米粉 じゃがいも 砂糖 パン ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	たまねぎ にんじん きゅうり チンゲンサイ ねぎ トマト	459 591	20.6 24.7	13.8 18.1
12 (月)	牛乳 せんべい	ピピンバ・コンソメスープ 金時煮豆・チーズ	カルピス いちごのマーブル蒸しパン	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 みそ ベーコン チーズ 豆乳 いんげんまめ	米 砂糖 ごま油 ごま カルピス 米粉 油 純ココア ジャム	ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ	443 564	15.1 19.0	13.6 16.2
13 (火)	麦茶 ウエハース	ごはん・コーンポタージュ さけの香味焼き・春野菜の豆腐ソース添え いちごともも	牛乳 さつまいもまんじゅう	さけ 豆腐 乳飲料 牛乳 あずき	米 さつまいも ごま バター ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米粉	ねぎ アスパラガス にんじん キャベツ コーン たまねぎ パセリ いちご もも	444 596	18.0 22.7	10.2 13.7
14 (水)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・さつまいものみそ汁 炒り豆腐・キャベツのちりめん和え・オレンジ	牛乳 おやき	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 卵 青のり しらす みそ	米 ごま油 砂糖 ごま 油 さつまいも こんにゃく 白玉粉	乾しいたけ にんじん ねぎ キャベツ ごぼう オレンジ	429 569	16.9 22.7	14.2 17.6
15 (木)	牛乳 せんべい	ごはん・じゃがいものみそ汁 タンドリーチキン・春キャベツとアスパラのサラダ バナナ	牛乳 新緑ケーキ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト みそ 乳飲料	米 ドレッシング じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 ホットケーキ粉	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん アスパラガス コーン ごぼう ねぎ バナナ ほうれんそう	470 585	21.3 23.7	16.1 18.8
16 (金)	牛乳 さくっとポテト	ごはん・きな粉・ごまつなといいたけのみそ汁 魚と新ごぼうの煮つけ・トマトサラダ りんごのコンポート	野菜ジュース マシュマロサンド	牛乳 きな粉 白身魚 みそ	米 砂糖 油 ドレッシング さつまいも マシュマロ	ごぼう しょうが キャベツ にんじん もやし トマト ごまつな 乾しいたけ たまねぎ りんご 野菜ジュース	430 598	13.9 17.7	10.7 13.4
19 (月)	牛乳 ビスケット	ごはん・栄養きんぴらのカレー風味 ちゃんぽん麺・オレンジ	牛乳 大学芋	牛乳 豚肉 かまぼこ	米 中華麺 こんにゃく 油 砂糖 さつまいも	にんじん 乾しいたけ キャベツ もやし にら ごぼう ビーマン オレンジ	424 575	12.7 16.7	9.4 11.3
20 (火)	牛乳 ウエハース	ごはん・たまねぎのポタージュ こいのぼりハンバーグ・星ポテト・いちご	牛乳 らいおんプリン	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ ちくわ 乳飲料	米 パン粉 砂糖 油 ポテト バター プリン	たまねぎ ビーマン グリンピース しめじ にんじん いちご みかん	468 584	17.1 22.2	16.7 20.2
21 (水)	牛乳 バナナ	パン・ジャム・中華スープ ボーケビーンズ・ひじきの煮物・オレンジ	麦茶 にんじんおにぎり 3〜5歳クラス：チーズ	牛乳 大豆 豚肉 ひじき 厚揚げ チーズ	パン ジャム さつまいも 油 砂糖 はるさめ 米	たまねぎ にんじん 乾しいたけ トマト グリンピース だいこん オレンジ チンゲンサイ	430 554	15.5 21.1	11.4 14.8
22 (木)	牛乳 せんべい	ごはん・キャベツとたまねぎのみそ汁 たきあわせ・厚焼き玉子・オレンジ	麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 高野豆腐 みそ ソーセージ 卵 ヨーグルト	米 砂糖 油 ゼリー	かぼちゃ にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ オレンジ もも	440 565	15.6 19.8	10.8 11.5
23 (金)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・キャベツとにんじんのスープ 魚とスナッペンとうのトマトソースがけ 三色ナムル風・青うめゼリー	牛乳 ミロ蒸しパン	牛乳 白身魚 わかめ 豆乳	米 米粉 油 砂糖 ごま油 ごま ゼリー 蒸しパン粉 ミロ	たまねぎ トマト にんにく パセリ スナッペンとう にんじん ほうれんそう もやし キャベツ えのきたけ	480 589	18.1 20.8	16.8 18.5
26 (月)	牛乳 せんべい	ごはん・豆腐とわかめのみそ汁 焼き肉野菜炒め・オレンジ	牛乳 マドレーヌ	牛乳 牛肉 みそ 豆腐 わかめ 卵	米 油 砂糖 ごま油 小麦粉 バター	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン もやし しょうが ねぎ オレンジ	455 607	13.8 18.2	19.2 24.8
27 (火)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・けんちん汁 魚のみそ焼き・フルーツポンチ	牛乳 フレンチトースト・いちご	牛乳 さけ みそ 鶏肉 乳飲料 卵	米 米粉 砂糖 ごま ドレッシング パン 油	もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう 乾しいたけ ねぎ もも パナ いちご	457 577	21.5 25.2	12.7 15.1
28 (水)	牛乳 チーズ	ごはん・チンゲンサイとしめじのみそ汁 肉じゃが・卵ときゅうりの酢の物 豆乳バナナコッパいちごソース	牛乳 ビスケット	牛乳 牛肉 卵 わかめ みそ	米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ごま油 パンナコッタ	にんじん たまねぎ 乾しいたけ ねぎ きゅうり チンゲンサイ しめじ	460 578	14.4 16.5	19.8 22.5
29 (木)	牛乳 バナナ	ごはん・豆腐とえのきのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮・ポテトサラダ・オレンジ	麦茶 ツナピラフ	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ 豆腐 油揚げ みそ ツナ	米 油 砂糖 でんぶん さつまい も ノンエッグマヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん オレンジ 乾しいたけ グリンピース えのきたけ ねぎ	455 561	14.5 17.6	13.6 16.1
30 (金)	牛乳 さくっとポテト	ごはん・コンソメスープ・りんごのコンポート 魚のコーンマヨ焼き・ひじきサラダ	牛乳 かぼちゃの甘辛和え	牛乳 白身魚 ひじき ベーコン	米 米粉 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ でんぶん ごま	コーン にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ もやし しめじ りんご かぼちゃ	427 609	16.3 22.0	12.2 19.0

今月の平均栄養量（土曜日を除いて算出）

年齢		エネルギー kcal	たんぱく質 g	総脂質 g	カルウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	V.A μg RE	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg	食物繊維 g	食塩 g
1〜2	基準量	422	14.4 ~ 22.1	9.8 ~ 14.7	-	200	1.9	176	0.19	0.26	16	2.6	1.3
	給与栄養量	451	16.5	14.0	670	260	2.8	198	0.25	0.36	35	4.5	1.5
3〜6	基準量	573	19.6 ~ 30.1	13.4 ~ 20.1	696	267	2.3	231	0.23	0.37	18	3.7	1.6
	給与栄養量	583	20.7	17.3	851	280	3.3	273	0.31	0.40	43	6.1	2.0

2日（金）河内晩柑

河内晩柑（かわちばんかん）は5月〜7月にかけて旬を迎える柑橘です。
見た目と大きさがグレープフルーツに似ているため「和製グレープフルーツ」ともいわれています。
5月に収穫のものは果肉が柔らかく、果汁も多いといわれ、ジュシーな味わいです。



7日（水）アスパラソテー

アスパラガスは5月が旬の野菜です。
アミノ酸の一種であるアスパラギン酸はアスパラガスから発見されたため
この名前が付いたといわれていて、疲労回復やスタミナ増強に効果があります。



献立表に関する表記
内容の説明へ

給食写真へ

食育活動へ