



令和4年5月 献立表

認定こども園 新倉幼稚園

日付	献立名		栄養価	日付	献立名		栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)			昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	
2月	休園			19日 木	玄米ご飯 鮭の塩焼き じゃがいもとアスパラのソテー ほうれん草とにんじんごま和え 味噌汁(大根、厚揚げ) 牛乳	○マンナビスケット ◎ジャムサンド	エネルギー 529kcal たんぱく質 23.4g 脂質 13.9g 炭水化物 83.1g 塩分 1.9g
6日 金	お弁当			20日 金	ほうれん草パン 切り干し大根のオムレツ 焼きそば お楽しみゼリー スープ(玉葱、えのき、ウインナー) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎わかめごまおにぎり	エネルギー 582kcal たんぱく質 20.1g 脂質 18.1g 炭水化物 91.2g 塩分 1.6g
9日 月	醤油ラーメン キャベツとウインナー炒め物 シューマイ ブロッコリーとかにかまのサラダ 牛乳	○お野菜せんべい ◎チーズトースト	エネルギー 552kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.6g 炭水化物 86.0g 塩分 1.8g	23日 月	ご飯 白身魚フライもち麦タルタルソース 三色ゴマサラダ さつまいものレモン煮 味噌汁(切り干し、人参、油揚げ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎ホットケーキ	エネルギー 596kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.3g 炭水化物 97.0g 塩分 1.9g
10日 火	玄米ご飯 シルバーの照り焼き アスパラときのこのソテー さつまいもとりんご煮 味噌汁(切り干し、にんじん、油揚げ) 牛乳 かみかみ給食	○たべっこ動物 ◎ごまクッキー	エネルギー 541kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.0g 炭水化物 78.4g 塩分 1.7g	24日 火	玄米ご飯 おこさまピンパ フルーツヨーグルト和え 春雨スープ(わかめ、えのき) 牛乳	○たべっこ動物 ◎青のりポテト	エネルギー 516kcal たんぱく質 19.3g 脂質 14.7g 炭水化物 80.5g 塩分 1.9g
11日 水	玄米ご飯 ハヤシライス フルーツヨーグルト和え コンソメスープ(キャベツ、じゃがいも) 牛乳	○ほしたべよ ◎ぶどうゼリー	エネルギー 517kcal たんぱく質 19.4g 脂質 17.2g 炭水化物 76.8g 塩分 1.6g	25日 水	お弁当の日		エネルギー 46kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0.0g 炭水化物 11.6g 塩分 0.0g
12日 木	玄米ご飯 マスの塩焼き 青のり卵焼き かぼちゃサラダ けんちん汁(味噌) 牛乳	○マンナビスケット ◎パンラスク	エネルギー 525kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.8g 炭水化物 76.1g 塩分 1.4g	26日 木	玄米ご飯 鶏のから揚げ カリフラワーのカレーソテー コールスローサラダ 味噌汁(豆腐、長ねぎ) 牛乳	○マンナビスケット ◎麩のラスク(きな粉)	エネルギー 511kcal たんぱく質 20.8g 脂質 20.2g 炭水化物 66.3g 塩分 1.6g
13日 金	バターロール ささみかつ ブロッコリーとツナのサラダ なすのナポリタン コンソメスープ(キャベツ、にんじん) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎りんごゼリー	エネルギー 599kcal たんぱく質 27.1g 脂質 23.0g 炭水化物 77.7g 塩分 1.7g	27日 金	玄米ご飯 さばの味噌煮 いろどり卵焼き ほうれん草と人参おかか和え けんちん汁 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎牛乳寒天	エネルギー 506kcal たんぱく質 24.6g 脂質 18.6g 炭水化物 66.0g 塩分 1.7g
16日 月	ご飯 ひき肉コロッケ 焼きちくわと野菜の煮物 春雨サラダ 味噌汁(豆腐・わかめ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎小豆蒸しパン	エネルギー 629kcal たんぱく質 24.4g 脂質 18.7g 炭水化物 108.3g 塩分 1.7g	30日 月	わかめうどん さつまいもの天ぷら ウインナー ごぼうとピーマンのきんぴら 牛乳	○お野菜せんべい ◎コーンパン	エネルギー 594kcal たんぱく質 22.3g 脂質 19.6g 炭水化物 107.5g 塩分 1.8g
17日 火	玄米ご飯 シルバーの煮つけ 豚ひき肉とキャベツ炒め ひじきのナムル 味噌汁(なめこ、長ねぎ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎バナナ	エネルギー 510kcal たんぱく質 21.5g 脂質 14.4g 炭水化物 78.8g 塩分 1.9g	31日 火	玄米ご飯 ほっけ塩焼き もやしと卵の中華和え かぼちゃの煮付 味噌汁(キャベツ、さつまあげ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎バナナ	エネルギー 530kcal たんぱく質 22.4g 脂質 11.7g 炭水化物 89.4g 塩分 1.8g
18日 水	玄米ご飯 ポークカレー ブロッコリーと卵のサラダ ウインナーとパプリカ炒め お誕生日ケーキ 牛乳 花まつり給食・誕生日会	○ほしたべよ ◎青りんごゼリー	エネルギー 692kcal たんぱく質 22.8g 脂質 25.4g 炭水化物 102.7g 塩分 1.7g	※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつの合計です			

仕入れの都合等で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。