

令和6年5月の給食予定献立表

3歳以上児食

幼保連携型認定こども園 千代田幼稚園
静岡給食センター

日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他 (調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
1	水	昼食	コーンチキンカレー かぶとハンバーグ ツナサラダ 柏餅	鶏肉 スキムミルク かぶとハンバーグ ツナ	胚芽米 油 じゃが芋 コーン 砂糖	玉葱 人参 レモン キャベツ 人参 胡瓜	カレーフレーク 塩 チャツネ	516 kcal 16 g 15.3 g
		おやつ	ココアバナナケーキ	卵 牛乳 バター	ホットケーキミックス 砂糖	バナナ	ココア	145 kcal
2	木	昼食	茶飯 炒り鶏 みそ汁 バナナ 牛乳	鶏肉 味噌 わかめ	胚芽米 砂糖 油	ごぼう 人参 蓮根 椎茸 筍 蒟蒻 絹さや 玉葱 青葱 バナナ	緑茶 醤油 みりん	363 kcal 12.4 g 4.3 g
		おやつ	お好み焼き	豚肉 卵 鰹節	お好み焼き粉 マヨネーズ	キャベツ	ソース	86 kcal
7	火	昼食	焼うどん 三色みそ汁 みかん缶	豚肉 青のり 鰹節 味噌 わかめ 豆腐	うどん 油 ごま	玉葱 人参 キャベツ 椎茸 人参 みかん缶	塩 こしょう 醤油	286 kcal 106 g 8.6 g
		おやつ	お麴ラスク	バター	麴 砂糖			175 kcal
8	水	昼食	ごはん サバの味噌煮 おひたし オレンジ	さば 味噌 鰹節	胚芽米 砂糖	ほうれん草 もやし 人参 オレンジ	酒 醤油	453 kcal 17.3 g 14.3 g
		おやつ	ジャムサンド		食パン		ジャム	120 kcal
9	木	昼食	ごはん 肉じゃが 大根のみそ汁 バナナ 牛乳	豚肉 味噌 油揚げ	胚芽米 油 砂糖 じゃが芋	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん 大根 人参 バナナ	醤油	410 kcal 12.5 g 7.6 g
		おやつ	いちごクッキー	バター	砂糖 小麦粉		ジャム	216 kcal
10	金	昼食	ミニ食パン 鶏肉のトマトソース 青菜と卵のスープ パイン缶	鶏肉 卵	食パン 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 片栗粉	玉葱 人参 ブロッコリー トマト缶 チンゲン菜 人参 玉葱 パイン缶	ケチャップ 塩 コンソメ 醤油	369 kcal 17.8 g 12.6 g
		おやつ	わかめにぎり		胚芽米		わかめふりかけ	108 kcal
11	土	昼食	若鶏の照焼丼 すまし汁 白桃缶	鶏肉 卵 のり 豆腐	胚芽米 砂糖	生姜 ニンニク キャベツ 白桃缶	酒 みりん 醤油 塩	343 kcal 19.2 g 8.2 g
		おやつ	メープルマフィン				メープルマフィン	108 kcal
13	月	昼食	ごはん 鶏肉のカレー風味揚げ 野菜のごまあえ コロコロスープ	鶏肉	胚芽米 油 片栗粉 砂糖 ごま コーン	生姜 ニンニク ほうれん草 人参 キャベツ 大根 人参	カレー粉 塩 醤油 酒 コンソメ	389 kcal 13.5 g 14.0 g
		おやつ	野菜ジュースゼリー		野菜ジュース		ゼリーの素	45 kcal
14	火	昼食	味噌ラーメン 棒棒鶏 オレンジ	豚肉 味噌 鶏肉	油 ごま油 ごま油 マヨネーズ ごま 砂糖	人参 キャベツ もやし 太葱 ニンニク ショウガ 胡瓜 レタス トマト オレンジ	鶏ガラ 酒 めんつゆ	312 kcal 14.2 g 13 g
		おやつ	ゆかりチーズにぎり	チーズ	胚芽米		ゆかり	114 kcal
15	水	昼食	ごはん 白身魚のムニエル マカロニサラダ 野菜スープ	たら バター ハム ウインナー	胚芽米 小麦粉 油 マカロニ マヨネーズ	人参 胡瓜 人参 キャベツ もやし	塩 こしょう 鶏ガラ 醤油	366 kcal 17.5 g 10.5 g
		おやつ	スイートポテト	バター 生クリーム	さつま芋 砂糖			125 kcal
16	木	昼食	ご飯 鶏つくね ほうれん草ナムル みそ汁	鶏肉 卵 味噌	胚芽米 パン粉 片栗粉 砂糖 ごま油 砂糖 麴	青葱 人参 ほうれん草 人参 もやし 玉葱 小松菜	塩 醤油 鶏ガラ	340 kcal 16.4 g 6.3 g
		おやつ	メロンパン風トースト	バター	食パン 油 砂糖 小麦粉			116 kcal
17	金	昼食	バターロール コーンシチュー トマトサラダ 黄桃缶 牛乳	鶏肉 牛乳 バター	バターロール 油 じゃが芋 コーン缶 コーン 油 砂糖	玉葱 人参 トマト レタス 胡瓜 黄桃缶	シチューールウ 酢 塩	443 kcal 13 g 14.8 g
		おやつ	マフィン	卵 牛乳 バター	ホットケーキミックス 砂糖			155 kcal

日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他 (調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
18	土	昼食	そぼろ丼	豚肉 卵	胚芽米 油 砂糖	生姜	醤油 酒	355 kcal
			野菜汁		さつまい	大根 人参 太葱	塩	11.3 g
			バナナ			バナナ		7.9 g
		おやつ	いちごスティック				いちごスティック	108 kcal
20	月	昼食	ごはん		胚芽米		オイスターソース	411 kcal
			麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	油 砂糖 片栗粉	太葱 人参 椎茸 生姜 ニンニク	鶏ガラ 醤油	11.1 g
			中華風和え物	ハム	ごま油 砂糖	キャベツ 胡瓜	酢	10 g
			みかん缶			みかん缶		
		おやつ	パインゼリー			パイン缶	ゼリーの素	55 kcal
21	火	昼食	ナポリタン	ウインナー チーズ	油 パスタ	玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン	ケチャップ ソース	299 kcal
			もやしスープ	ベーコン		もやし 人参 ほうれん草	コンソメ 塩	10.1 g
			バナナ			バナナ		6.8 g
		おやつ	シュガートースト	食パン バター	砂糖			102 kcal
22	水	昼食	ごはん		胚芽米		カレー粉	398 kcal
			洋風おでんカレー味	鶏肉 ウインナー ちくわ	油 じゃが芋 グリンピース 砂糖	玉葱 人参 蒟蒻	塩 醤油	16.1 g
			和風サラダ	しらす わかめ	油 砂糖	レタス 胡瓜	酢	8.6 g
			オレンジ			オレンジ		
		おやつ	牛乳羹	牛乳	砂糖	黄桃缶	アガー	74 kcal
23	木	昼食	ハヤシライス	牛肉	油 じゃが芋 グリンピース 砂糖	玉葱 人参 セロリ	デミグラス缶	422 kcal
			野菜サラダ		砂糖 油	トマト レタス キャベツ	ハヤシルウ コンソメ	12.1 g
			バナナ			バナナ	酢 塩	12.5 g
			牛乳	牛乳				
		おやつ	フライドポテトコンソメパンチ風	チーズ	油 じゃが芋 砂糖		コンソメ 塩	124 kcal
24	金	昼食	人参ブレッド		人参ブレッド			354 kcal
			白身魚のコーンマヨネーズ	たら チーズ	マヨネーズ コーン			16.9 g
			春雨サラダ	ハム	春雨 ごま油	胡瓜		10.8 g
			じゃが芋と青菜のスープ	ベーコン	じゃが芋 片栗粉	ほうれん草	塩 コンソメ 醤油	
		おやつ	たぬきにぎり	青のり	胚芽米 てんかす		めんつゆ	126 kcal
25	土	昼食	カレーライス	鶏肉	胚芽米 じゃが芋	玉葱 人参	カレールウ	329 kcal
			みそ汁	味噌 豆腐		しめじ キャベツ		12.9 g
			オレンジ			オレンジ		6.1 g
		おやつ	スイートポテト				スイートポテト	139 kcal
27	月	昼食	焼肉丼	豚肉 のり	胚芽米 油 ごま油 砂糖	玉葱 人参 もやし ショウガ ニンニク	酒 醤油	392 kcal
			彩り野菜スープ	ウインナー	じゃが芋	キャベツ いんげん	コンソメ 塩	13 g
			パイン缶			パイン缶		10.9 g
		おやつ	ジャム蒸しパン	卵 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 油		ジャム	116 kcal
28	火	昼食	ごはん		胚芽米		ソース	445 kcal
			ささみフライ	鶏肉 卵	油 パン粉 小麦粉		塩 こしょう	20.8 g
			アスパラみそ味サラダ	味噌	コーン マヨネーズ ごま 砂糖	アスパラ キャベツ 胡瓜	酢	13.2 g
			きのこスープ	ベーコン		えのき しめじ 人参 チンゲン菜	鶏ガラ 醤油	
		おやつ	豆乳ブラマンジェ	豆乳 生クリーム	砂糖 オレンジジュース 片栗粉		アガー	153 kcal
29	水	昼食	ごはん		胚芽米			388 kcal
			豚肉のみそ炒め煮	豚肉 味噌	油 片栗粉 砂糖	玉葱 人参 キャベツ ピーマン しめじ	鶏ガラ 醤油	13.8 g
			かきたま汁	卵	片栗粉	ほうれん草	塩	11.2 g
			バナナ			バナナ		
		おやつ	抹茶マフィン	卵 牛乳 バター	ホットケーキミックス 砂糖		抹茶	129 kcal
30	木	昼食	引き渡し訓練のため、防災食を食べます 					
31	金	昼食	ミニ食パン		食パン		ケチャップ ソース	389 kcal
			ボークビーンズ	豚肉 ウインナー 大豆	油 じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム	コンソメ	14.3 g
			フレンチサラダ	ハム	コーン オリーブオイル 砂糖	キャベツ 胡瓜	酢 塩	14.4 g
			バナナ			バナナ		
			牛乳	牛乳				
		おやつ	フルーチェ	牛乳			フルーチェ(いちご)	139 kcal