


☆2023年5月給食献立表☆

共栄保育園・みのり園

曜日	月 1・15・29	火 2・16・30	水 17・31	木 18	金 19	土 6・20	
献立名	ごはん サバの塩焼き 切干大根煮 みそ汁	カレーライス ツナサラダ	ごはん 鮭の南蛮あげ 白和え すまし汁	ごはん 豚肉の炒め物 みそ汁 ヨーグルト	ごはん 筑前煮 じゃこピーマン みそ汁	サンドイッチ 牛乳 バナナ	
	主 食	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 サンドイッチ※卵乳 1ヶ 1ヶ
屋 食	さば 50 40 塩 0.3 0.24 切干大根 3 2.4 人参 8 6.4 油揚げ 2 1.6 小松菜 10 8 ごま油 0.5 0.4 だし汁 20 16 砂糖 0.6 0.48 薄口しょうゆ 1.5 1.2 みりん 0.5 0.4 オクラ 10 8 南瓜 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	牛ミンチ 30 24 人参 20 16 玉葱 30 24 じゃが芋 40 32 油 2 1.6 カレールウ※乳 10 8 →乳ア)乳なしカレールウ 水 60 48 わかめ 0.4 0.32 ツナ缶 8 6.4 きゃべつ 30 24 ホールコーン 5 4 チーズ※乳 3 2.4 砂糖 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 米酢 1.1 0.88 サラダ油 1.8 1.44	サケ 50 40 片栗粉 4 3.2 サラダ油 適宜 適宜 砂糖 1.8 1.44 米酢 3 2.4 濃口醤油 3 2.4 だし汁 3 2.4 片栗粉 適宜 適宜 小松菜 15 12 人参 10 8 つきこんにやく 6 5 豆腐 15 12 白胡麻 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 塩 0.2 0.2 薄口醤油 0.5 0.4 青ネギ 0.5 0.4 豆腐 15 12 しめじ 6 4.8 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	豚もも肉 20 16 豚バラ肉 20 16 人参 12 9.6 玉葱 20 16 きゃべつ 25 20 ピーマン 6 4.8 茄子 15 12 ごま油 2 1.6 砂糖 0.8 0.64 薄口醤油 1 0.8 濃口醤油 1 0.8 大根 20 16 厚あげ 10 8.0 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 80 80 →乳ア)豆乳ヨーグルト	鶏もも肉 35 28 ちくわ※卵不使用 15 12 ねじりこんにやく(幼) 15 12 里芋 20 16 れんこん 12 9.6 人参 20 16 さやいんげん 4 3 だし汁 45 36 砂糖 2.5 2.0 薄口醤油 5 4 みりん 2 2 ちりめんじゃこ 2 1.6 ピーマン 15 12 白胡麻 1 0.8 ごま油 1 0.8 砂糖 0.3 0.24 薄口醤油 0.6 0.48 わかめ 0.2 0.16 玉麩 1 0.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *りす・ひよこ・アレルギー児 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ /2本 /2本 6日 弁当日 	
	材 料	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 塩せんべい 2枚 2枚 *幼児ばんだ ペビースティック 2枚 *ひよこりす ミルクチップ※乳 1個	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 りんごゼリー 1個 1個 一口ゼリー(完了) 2個 カルテッドーナツ※卵乳 2個 1個 →卵乳)豆乳くつきー	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ホットケーキミックス 25 25 卵 4 4 →卵ア)豆乳 6 6 バナナ 1/4本 1/4本 砂糖 1 1	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 食パン※乳 1/2枚 1/2枚 →乳ア)南瓜パン 4 3.2 しらす 1 0.8 マヨネーズ※卵 4 3.2 →卵ア)マヨドレ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 じゃが芋 70 70 揚げ油 適宜 適宜 塩 適宜 適宜 完了→フライ×	ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト クラッカー 1p 1p
		献立名	牛乳 せんべい ミルクチップ(幼)	牛乳 りんごゼリー ドーナツ	牛乳 豆乳バナナケーキ	牛乳 のりじゃこトースト	牛乳 フライドポテト/蒸しいも ミルクチップ(幼)
	献立名	牛乳 せんべい ミルクチップ(幼)	牛乳 りんごゼリー ドーナツ	牛乳 豆乳バナナケーキ	牛乳 のりじゃこトースト	牛乳 フライドポテト/蒸しいも ミルクチップ(幼)	ヨーグルト クラッカー
		おやつ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 塩せんべい 2枚 2枚 *幼児ばんだ ペビースティック 2枚 *ひよこりす ミルクチップ※乳 1個	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 りんごゼリー 1個 1個 一口ゼリー(完了) 2個 カルテッドーナツ※卵乳 2個 1個 →卵乳)豆乳くつきー	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ホットケーキミックス 25 25 卵 4 4 →卵ア)豆乳 6 6 バナナ 1/4本 1/4本 砂糖 1 1	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 食パン※乳 1/2枚 1/2枚 →乳ア)南瓜パン 4 3.2 しらす 1 0.8 マヨネーズ※卵 4 3.2 →卵ア)マヨドレ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 じゃが芋 70 70 揚げ油 適宜 適宜 塩 適宜 適宜 完了→フライ×

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。(オモテ・ウラあります。)

★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。

☆2023年5月給食献立表☆

共栄保育園・みのり園

曜日	月 8・22	火 9・23	水 10・24	木 11・25	金 12・26	土 13・27
献立名	マーボー丼 春雨サラダ 中華スープ	ごはん さわら西京焼き 煮びたし すまし汁	ごはん とりの照り焼き 温野菜 みそ汁 チーズ	パン オムレツ ブロッコリーとツナのサラダ ココロ野菜スープ	肉うどん ごま和え	調理パン 牛乳 バナナ
	主 食	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 ロールパン 2個 2個 →ア・りす・ひよこ 南瓜パン	幼児 乳児 ゆでうどん 150 100 フランクフルト※卵乳 1ヶ 1ヶ ベーコンエッグ※卵乳 1ヶ
	材 料	木綿豆腐 65 52 豚ミンチ 15 12 人参 8 6.4 青ネギ 5 4.0 しめじ 8 6.4 土生姜 0.3 0.2 にんにく 0.1 0.1 ごま油 1 0.8 赤味噌 2.5 2.0 砂糖 0.9 0.7 濃口醤油 2.5 2.0 だし汁 15 12.0 片栗粉 適宜 適宜 春雨 3 2.4 ハム※卵 8 6.4 わかめ 0.2 0.2 コーン 3 2.4 胡瓜 5 4.0 砂糖 2 1.6 濃口醤油 2 1.6 米酢 3 2.4 チンゲン菜 10 8.0 もやし 5 4.0 水 120 96 中華スープ 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16	サワラ 50 40 白みそ 6 5 みりん 3 2 酒 3 2 白菜 15 12 ほうれん草 15 12 人参 10 8 油揚げ 5 4 みりん 1 1 薄口醤油 2.5 2 だし汁 25 20 木綿豆腐 15 12 えのき 8 6 青ネギ 3 2 塩 0.1 0.1 薄口醤油 1.4 1.1 みりん 0.8 0.6 だし汁 120 96.0	鶏もも肉・唐揚げ用 60 48 生姜汁 0.2 0.16 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 砂糖 2 1.6 人参 15 12 南瓜 15 12 きぬさや(幼) 1本 マヨドレ 3 2.4 小松菜 12 9.6 しめじ 10 8 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 スティックチーズ※乳 1本 1本	卵 40 32 人参 8 6.4 玉葱 15 12.0 パセリ 0.5 0.4 砂糖 0.6 0.5 塩 0.3 0.2 酒 0.3 0.2 だし汁 5 4.0 ケチャップ 適宜 適宜 →卵ア)ハンバーグ ブロッコリー 20 16.0 ツナ 10 8 コーン 5 4 砂糖 0.8 0.6 塩 0.3 0.2 米酢 1.1 0.9 サラダ油 1.8 1.4 じゃがいも 25 20 玉葱 15 12 人参 12 10 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 水 120 96	牛もも肉 25 20 薄口醤油 2.4 2 みりん 2.4 2 砂糖 2.4 2 だし汁 4 3 人参 8 6 玉葱 10 8 しめじ 5 4 青ネギ 1 1 油揚げ 3 2 薄口醤油 5 4 だし汁 120 96 ほうれん草 25 20 小松菜 10 8 人参 8 6 すりごま 1 1 砂糖 1.5 1 濃口醤油 1.5 1
献立名	牛乳 お麩きなこ チーズ(幼)	牛乳 ココアマフィン	牛乳 バームクーヘン 豆花クッキー	ヨーグルト 果物	お茶 わかめおにぎり ウエハース(幼)	ヨーグルト ミニ野菜スティック
	お や つ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳	ヨーグルト※乳 80 80 →乳ア)豆乳ヨーグルト	お茶 100 100 六分米 30 30 炊き込みわかめ 0.2 0.2 ウエハース※卵乳 1枚 →卵乳)ベビースティック	ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト ミニ野菜スティック 1p 1p
	材 料	油 6.6 5.3 水 13 10.4 砂糖 6.6 5.3 ベーキングパウダー 0.67 0.5 薄力粉 12 9.6 ココアパウダー 1.6 1.3	バームクーヘン 卵乳 1ヶ 1ヶ →卵乳)ベビースティック 豆花クッキー 1p 1p	みかん缶 30 24 りんご 1/6個 1/6個		



★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。(オモテ・ウラあります。)

★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。