

5月 給食献立表

2023年

奈良保育学院附属幼稚園

日	曜	献立	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる
1	月	パン ミーツスパゲッティー 冬瓜の煮物 ポテトサラダ フルーツ	合びき肉・豆プラス	ロールパン・スパゲッティー・植物油 薄力粉・上白糖・かたくり粉 乾燥マッシュポテト・マヨネーズ	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰 ピーマンスライス・トマト缶詰・とうがん にんじん・ミックスベジタブル フルーツカクテル缶
2	火	ごはん 鰯のごまみそ焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え フルーツ	鰯フィレ・淡色辛みそ・高野豆腐 かつお削り節	めし・ごま・上白糖	ブロッコリー・にんじん・さやいんげん ほうれんそう・西洋なし缶詰
8	月	ごはん 鶏の唐揚げ 小松菜のお浸し マカロニソテー フルーツ	鶏もも	めし・かたくり粉・薄力粉・植物油 マカロニ・スパゲッティー	ブロッコリー・こまつな・にんじん・たまねぎ コーン・西洋なし缶詰
9	火	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 金平ごぼう 白ナの磯和え フルーツ	豚肉スライス	めし・植物油・上白糖	たまねぎ・三色ピーマンスライス ささがきごぼう・にんじん・おおさかしろな ほんしめじ・刻みのり・バナナ
11	木	ごはん 鶏の照り焼き インゲンとツナのソテー カミカミサラダ フルーツ	鶏もも・ツナ缶	めし・植物油・上白糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー さやいんげん・切干しだいこん ほうれんそう・みかん缶詰
12	金	中華丼 さつま芋の甘煮 中華サラダ フルーツ	豚肉スライス	めし・かたくり粉・植物油・上白糖 ごま油・さつまいも	はくさい・にんじん・きくらげ・たけのこ もやし・きゅうり・もも缶詰
15	月	おにぎり きつねうどん 小松菜の玉子炒め 竹輪の天ぷら フルーツ	油揚げ刻み・蒸しかまぼこ・鶏卵 焼き竹輪	めし・うどん・上白糖・植物油・薄力粉	葉ねぎ・にんじん・たまねぎ・こまつな フルーツカクテル缶
16	火	ごはん 白身魚フライ 金平れんこん ポテトサラダ フルーツ	タラフィレ・鶏卵	めし・薄力粉・パン粉・植物油・上白糖 ごま・乾燥マッシュポテト・マヨネーズ	さやいんげん・れんこん・にんじん たまねぎ・ミックスベジタブル・白桃缶
18	木	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニソテー ごぼうサラダ フルーツ	豚肉スライス	めし・植物油・マカロニ・スパゲッティー マヨネーズ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・しょうが 三色ピーマンスライス・ささがきごぼう コーン・西洋なし缶詰
19	金	麻婆丼 しゅうまい 春雨サラダ フルーツ	木綿豆腐・豚ひき肉・豆プラス 赤色辛みそ・しゅうまい	めし・植物油・上白糖・かたくり粉 普通はるさめ・ごま油	たまねぎ・葉ねぎ・ブロッコリー・きゅうり にんじん・バレンシアオレンジ
22	月	ごはん 白身魚のパン粉焼き ひじき煮 マカロニサラダ フルーツ	タラフィレ・鶏卵・油揚げ刻み	めし・薄力粉・パン粉・植物油・上白糖 マカロニ・スパゲッティー・マヨネーズ	ほしひじき・にんじん・たまねぎ ミックスベジタブル・もも缶詰
23	火	ごはん 鶏照り煮 ビーフンの炒め物 白ナの和え物 フルーツ	鶏もも	めし・植物油・上白糖・ビーフン	たまねぎ・にんじん・赤ピーマンスライス おおさかしろな・バナナ
25	木	ごはん 鯖のみそ煮 アスパラのソテー キャロットサラダ フルーツ	鯖フィレ・淡色辛みそ	めし・上白糖・さといも・植物油	アスパラガス・黄ピーマンスライス・にんじん たまねぎ・干しぶどう・みかん缶詰
26	金	チキンカレー 大根サラダ フルーツヨーグルト	鶏もも・ツナ缶・ヨーグルト	めし・じゃがいも・植物油・マヨネーズ 上白糖	たまねぎ・にんじん・大根・コーン・りんご フルーツカクテル缶
29	月	ごはん 焼きそば 冬瓜の煮物 ふたごサラダ フルーツ	豚肉スライス	めし・中華めん・植物油・上白糖 かたくり粉	キャベツ・にんじん・たまねぎ・あおのり とうがん・ブロッコリー・カリフラワー 西洋なし缶詰
30	火	ごはん ひじきコロッケ 切り干し大根の煮物 小松菜のおかか和え フルーツ	鶏ひき肉・鶏卵・焼き竹輪 かつお削り節	めし・植物油・じゃがいも・薄力粉 パン粉・上白糖	ほしひじき・たまねぎ・ブロッコリー 切干しだいこん・さやいんげん・こまつな もも缶詰