

5月のこんだてひょう



旭が丘幼稚園

日	曜	お昼のこんだて	カロリー (kcal)	赤色の食品 (からだをつくる)	緑色の食品 (からだの調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもととなる)
1	水	じゃこチャーハン かぼちゃのサラダ 味噌汁 牛乳	491	いかなご 卵 牛乳 ヨーグルト 豆腐 味噌	人参 小松菜 玉葱 かぼちゃ キュウリ コーン えのき わかめ	米 油 ごま マヨネーズ
2	木	ロールパン グラタン コールスローサラダ 牛乳	484	とり肉 牛乳	玉葱 マッシュルーム ブロッコリー キャベツ キュウリ 人参 コーン	小麦粉 マカロニ マヨネーズ
7	火	ごはん 肉豆腐 切干大根とツナのあえもの 牛乳	485	ツナ 豚肉 牛乳	切干大根 キュウリ 人参 玉葱 えのき こんにやく 葱 小松菜 生姜	米 ごま油 砂糖
8	水	ポークカレー 大根サラダ チーズ 牛乳	500	豚肉 卵 チーズ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース 大根 ブロッコリー	米 油 砂糖 じゃがいも ごま油
9	木	菜めし マーボー豆腐 華風あえ フルーツ 牛乳	473	豚肉 ハム 豆腐 味噌 牛乳	青菜 にんにく 葱 人参 なら もやし キュウリ 春雨 果物	米 砂糖 ごま ごま油
10	金	ごはん あじつけのり 肉じゃが 味噌汁 牛乳	470	豚肉 味噌 油あげ 牛乳	のり 玉葱 人参 グリンピース こんにやく 白菜 えのき	米 油 砂糖 じゃがいも
11	土	焼そば 中華風野菜スープ 牛乳		豚肉 卵 豆腐 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり わかめ	中華めん 油 ごま油
13	月	ごはん おかかふりかけ 親子煮 味噌汁 牛乳	470	とり肉 卵 豆腐 味噌 牛乳	玉葱 人参 グリンピース こんにやく 大根 なめこ	米 油 砂糖 じゃがいも 麩
14	火	ごはん すまし汁 フルーツ 新じゃがの鶏みそ田楽 牛乳	468	とり肉 豆腐 味噌 牛乳	人参 生姜 アスパラガス ほうれん草 しめじ 果物	米 油 砂糖 じゃがいも
15	水	キャロットピラフ 和風サラダ 味噌汁 牛乳	460	とり肉 味噌 ハム 豆腐 牛乳	玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム ほうれん草 コーン キャベツ わかめ	米 砂糖 ごま油
16	木	食パン ジャム クリームシチュー りんご入りフレンチサラダ 牛乳	474	豚肉 牛乳	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー 白菜 りんご キュウリ	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも
17	金	ごはん ちくわのいそべあげ ひじきの炒り煮 若竹汁 牛乳	487	ちくわ 油あげ とり肉 大豆 牛乳	青のり ひじき 人参 しいたけ こんにやく ごぼう 竹の子 わかめ	米 油 砂糖
18	土	ツナカレー フルーツポンチ 牛乳		ツナ 牛乳	玉葱 人参 りんご みかん	米 油 じゃがいも
20	月	ごはん 魚のフライ かぶ漬け 春野菜の味噌汁 牛乳	465	魚 豆腐 味噌 牛乳	かぶ キュウリ 人参 キャベツ しめじ 葱	米 油
21	火	ロールパン 豚肉と大豆の揚げ煮 ジュリアンスープ 牛乳	475	豚肉 ベーコン 大豆 牛乳	人参 こんにやく 玉葱 キャベツ セロリー 竹の子 しいたけ	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも
22	水	きのこのスパゲティ 卵サラダ 小魚 牛乳	480	豚肉 卵 魚 牛乳	玉葱 人参 しいたけ えのき しめじ マッシュルーム ピーマン ブロッコリー	スパゲティ 油
23	木	パンブキンパン ジャーマンポテト 白菜と卵のスープ フルーツ 牛乳	490	ベーコン 卵 牛乳	玉葱 コーン 人参 白菜 なら かぼちゃ 果物	小麦粉 油 じゃがいも
24	金	わかめごはん 春野菜の煮しめ 味噌汁 牛乳	475	生揚げ 味噌 牛乳	わかめ 人参 竹の子 しいたけ こんにやく グリンピース キャベツ えのき 小松菜	米 麩 砂糖 じゃがいも
25	土	肉玉うどん 金時豆煮 フルーツ 牛乳		豚肉 なんと 卵 ささげ 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉 砂糖
27	月	ごはん ごまふりかけ 味噌汁 鶏のから揚げ マカロニサラダ 牛乳	485	とり肉 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ 人参 キュウリ コーン もやし わかめ	米 油 マヨネーズ ごま マカロニ
28	火	スイートコーンライス 根菜と鶏肉のスープ サラダステーキ ボイル野菜 ゼリー 牛乳	478	魚 とり肉 牛乳	人参 玉葱 コーン パセリ ブロッコリー キャベツ 大根 葱 生姜 果物	米 油
29	水	焼そば フレッシュサラダ 小魚 牛乳	480	豚肉 魚 ヨーグルト 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり みかん もも ブロッコリー キュウリ	中華めん 油 マヨネーズ
30	木	ごはん 千草焼き 野菜汁 フルーツ 牛乳	495	豚肉 卵 味噌 牛乳	ひじき 人参 しいたけ キャベツ 小松菜 こんにやく えのき 葱 果物	米 砂糖 油 じゃがいも
31	金	ゆかりごはん 八宝菜 味噌汁 牛乳	460	豚肉 かまぼこ 油あげ 味噌 牛乳	しそ 竹の子 人参 キャベツ チンゲン菜 しいたけ 玉葱 もやし	米 油 ごま油 じゃがいも