

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	木	ごはん 魚フライ けんちん汁 アスパラのごま和え 牛乳	471	魚 豆腐 油あげ 牛乳	アスパラ もやし 人参 大根 ごぼう こんにゃく 葱	米 油 里いも 砂糖 ごま
2	金	ごはん あじづけのり 牛乳 春野菜の煮しめ 春野菜のスープ	490	魚 ベーコン 生揚げ 牛乳	人参 竹の子 しいたけ こんにゃく キャベツ 玉葱	米 じゃがいも 麩 砂糖
7	水	じゃこチャーハン マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	492	魚 ハム 卵 豆腐 味噌 牛乳	人参 小松菜 玉葱 キャベツ キュウリ コーン えのき わかめ	米 油 ごま マカロニ マヨネーズ
8	木	ロールパン ポテトコロッケ 牛乳 ゆでブロッコリー ジュリアンスープ	475	ベーコン 牛乳	コーン ブロッコリー 玉葱 キャベツ セロリ 人参	小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ
9	金	ごはん 肉じゃが(カレー味) 春野菜の味噌汁 牛乳	447	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	わかめ 玉葱 人参 こんにゃく グリーンピース キャベツ しめじ 葱	米 油 砂糖 じゃがいも
10	土	ツナカレー フルーツポンチ 牛乳		ツナ 牛乳	玉葱 人参 しめじ みかん りんご	米 油 じゃがいも
12	月	わかめごはん フルーツ 親子煮 味噌汁 牛乳	482	とり肉 卵 味噌 牛乳	わかめ 玉葱 人参 こんにゃく 大根 なめこ 葱	米 油 麩 じゃがいも 砂糖
13	火	ごはん すまし汁 新じゃがの鶏みそ田楽 牛乳	468	とり肉 豆腐 味噌 牛乳	ほうれん草 しめじ 生姜 人参 アスパラガス	米 油 砂糖 じゃがいも
14	水	ポークカレー 和風サラダ チーズ 牛乳	500	豚肉 ハム チーズ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース ほうれん草 コーン 生姜	米 油 砂糖 じゃがいも ごま油
15	木	食パン ジャム コールスローサラダ クリームシチュー 牛乳	475	とり肉 牛乳	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー キャベツ キュウリ 人参 コーン	小麦粉 油 じゃがいも
16	金	ごはん いわしのみそ煮 ひじきの炒り煮 味噌汁 牛乳	487	魚 油あげ 味噌 牛乳	ひじき 人参 しいたけ こんにゃく ごぼう キャベツ えのき 小松菜	米 油 砂糖
17	土	肉玉うどん 金時豆煮 フルーツ 牛乳		豚肉 ささげ なると 卵 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉 砂糖
19	月	ゆかりごはん ちくわのいそべあげ 野菜のナムル わかめスープ 牛乳	452	ちくわ ハム 牛乳	しそ 青のり わかめ 玉葱 チンゲン菜 ほうれん草 人参 もやし キュウリ	米 油 砂糖 ごま油
20	火	スイートコーンライス 三色ひたし ゼリー サラダステーキ 根菜と鶏肉のスープ 牛乳	490	とり肉 魚 牛乳	人参 玉葱 パセリ ブロッコリー コーン ほうれん草 大根 葱 生姜 もやし	米 油
21	水	焼そば 卵サラダ 小魚 牛乳	465	豚肉 卵 魚 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ビーマン しめじ 青のり キュウリ コーン ブロッコリー	中華めん 油 じゃがいも
22	木	ロールパン 千草焼き つぶつぶコーンスープ 牛乳	501	豚肉 卵 ベーコン 牛乳	ひじき 人参 しいたけ コーン 玉葱 パセリ	小麦粉 油 砂糖 クルトン
23	金	ごはん ごまふりかけ 八宝菜 味噌汁 牛乳	474	豚肉 かまぼこ 豆腐 味噌 牛乳	竹の子 人参 キャベツ チンゲン菜 しいたけ 玉葱 わかめ えのき	米 油 ごま ごま油
24	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 ビーマン しめじ 青のり わかめ	中華めん 油 ごま油
26	月	ごはん ししゃもフライ じゃがいものきんぴら 味噌汁 牛乳	500	魚 さつまあげ 味噌 牛乳	人参 わかめ こんにゃく 白菜 ビーマン	米 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも
27	火	ごはん ビビンバ 味噌汁 フルーツ 牛乳	465	豚肉 油あげ 豆腐 味噌 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 果物	米 砂糖 油 ごま ごま油
28	水	きのこのスパゲッティ チーズ ハムと花野菜のサラダ 牛乳	485	豚肉 チーズ ハム 牛乳	人参 しいたけ えのき しめじ ビーマン マッシュルーム ブロッコリー コーン もやし	スパゲッティ 油 マヨネーズ
29	木	食パン ジャム マカロニグラタン りんご入りフレンチサラダ 牛乳	493	とり肉 牛乳	玉葱 マッシュルーム ブロッコリー 白菜 りんご キュウリ 人参	小麦粉 油 マカロニ 砂糖
30	金	菜めし マーボー豆腐 華風あえ 牛乳	473	豚肉 豆腐 ハム 味噌 牛乳	にんにく 葱 人参 にもやし キュウリ 春雨 青菜	米 砂糖 ごま ごま油
31	土	肉玉うどん 金時豆煮 フルーツ 牛乳		豚肉 なると 卵 ささげ 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉 砂糖