ひなた保育園

2022年　5月　給食献立表　（乳児）

	午前おやつ	主食	昼食	3時おやつ	血や肉や骨となる赤の食品	熱や力となる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
2日 月 18日 水	牛乳 菓子	ごはん	チキンカレー 切干大根サラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 クラッカージャムサンド	とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら じゃがいも くらっかー あぶら さとう	にんじん きりぼしだいこん たまねぎ きゅうり けちゃっぷ みずな りんご いちごじゃむ	454kcal 15.5g 脂: 16.2g 塩: 2.0g
6日 金 19日 木	牛乳 菓子	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら まかろに まよねーず	まーまれーど たまねぎ きゃべつ ほうれんそう にんじん きゅうり	495kcal 17.5g 脂: 21.0g 塩: 1.4g
7日 土 21日 土	牛乳 菓子	鶏そぼろ丼	こふきいも 油揚げのみそしる バナナ	牛乳 菓子	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	にんじん ばなな たまねぎ あおのり えのき	479kcal 16.5g 脂: 14.9g 塩: 1.7g
9日 月 20日 金	ヨーグルト	ちゃんぽん麺	ちくわの磯辺揚げ 季節のフルーツ	牛乳 きのこおにぎり	ぶたにく よーぐると なると ちくわ ぎゅうにゅう	ごまあぶら ちゅうかめん かたくりこ アルファ米 てんぷらこ あぶら	きゃべつ あおのり にんじん ふるーつ たまねぎ しめじ もやし	433kcal 17.7g 脂: 12.1g 塩: 1.7g
10日 火 23日 月	牛乳 菓子	ごはん	さわらのみそネーズソース 小松菜の白和え しいたけの五目野菜スープ	牛乳 菓子	さわら あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう とうふ ささみ	こめ あぶら まよねーず さとう ごまあぶら ごま	こまつな さやえんどう にんじん しいたけ ごぼう	475kcal 20.8g 脂: 20.3g 塩: 1.5g
11日 水 24日 火	牛乳 チーズ	ごはん	ささみカツ ひじきの中華和え もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 ごまケーキ	ささみ ぎゅうにゅう はむ たまご あぶらあげ ちーず みそ	こめ ごまあぶら はくりきこ ごま ぱんこ ねりごま あぶら ばたー	けちゃっぷ こーん ひじき もやし にんじん しめじ きゅうり こねぎ	549kcal 23.1g 脂: 23.8g 塩: 1.9g
12日 木 25日 水	牛乳 菓子	ビビンバ	さつま芋煮 コーンと野菜のスープ ゼリー	牛乳 きな粉トースト	ぶたにく ぎゅうにゅう きなこ	こめ ごま さとう さつまいも あぶら しょくばん ごまあぶら まーがりん	りんご こーん こまつな たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	564kcal 19.0g 脂: 19.7g 塩: 1.5g
13日 金 27日 金	牛乳 菓子	ごはん	鶏むね肉のやみつきチキン 高野豆腐の煮物 青菜とえのきのみそ汁	牛乳 菓子	とりにく こうやどうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう	けちゃっぷ えのき だいこん にんじん こまつな	487kcal 22.8g 脂: 13.4g 塩: 1.3g
14日 土 28日 土	牛乳 菓子	焼きそば	ブロッコリーのごま和え 豆腐と青菜のすまし汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ちくわ とうふ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま さとう	きゃべつ ぶろっこりー にんじん ほうれんそう たまねぎ ばなな もやし	463kcal 17.7g 脂: 17.2g 塩: 1.6g
16日 月 30日 月	牛乳 菓子	ごはん	鮭のてりやき ３色ソテー むらくも汁	牛乳 豆乳蒸しパン	さけ ぎゅうにゅう かまぼこ とうにゅう とうふ たまご	こめ さとう あぶら かたくりこ H/M	ぶろっこりー ほうれんそう にんじん こーん たまねぎ	501kcal 24.3g 脂: 18.5g 塩: 1.5g
17日 火 31日 火	牛乳 チーズ	ごはん	豆腐のおとし揚げ にびたし きのこ汁	牛乳 菓子	とうふ ぎゅうにゅう とりにく ちーず ちーず みそ	こめ かたくりこ あぶら	れんこん えのき ながねぎ まいたけ ほうれんそう しめじ にんじん	486kcal 18.6g 脂: 20.9g 塩: 1.5g
26日 木 	牛乳 菓子	ピースごはん	からあげ フレンチサラダ じゃが芋と野菜のスープ	ヨーグルトゼリー せんべい	ぐりんぴーす ぜらちん とりにく なまくりーむ かにかま よーぐると ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	きゃべつ じゃむ にんじん きゅうり たまねぎ	473kcal 19.6g 脂: 17.3g 塩: 1.7g

⇒その他連絡事項

10日は園外保育です
のいちご組はお弁当を持ってきてください
(コロナの状況により延期をする場合があります)
(延期の場合は給食を提供します)

献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
488kcal	19.4g	17.9g	1.6g

ひなた保育園

2022年　5月　給食献立表　（幼児）

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
2 日 月 18 日 水	ごはん	チキンカレー 切干大根サラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 クラッカージャムサンド	とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ　ごまあぶら じゃがいも　くらっかー あぶら さとう	にんじん　きりぼしだいこん たまねぎ　きゅうり けちゃっぷ　みずな りんご　いちごじゃむ	495kcal 16.6g 脂: 16.7g 塩: 2.4g
6 日 金 19 日 木	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう	こめ　さとう あぶら まかろに まよねーず	まーまれーど　たまねぎ きゃべつ　ほうれんそう にんじん きゅうり	537kcal 18.9g 脂: 21.8g 塩: 1.7g
7 日 土 21 日 土	鶏そぼろ丼	こふきいも 油揚げのみそしる バナナ	牛乳 菓子	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	にんじん　ばなな たまねぎ あおのり えのき	530kcal 17.9g 脂: 15.7g 塩: 2.0g
9 日 月 20 日 金	ちゃんぽん麺	ちくわの磯辺揚げ 季節のフルーツ	牛乳 きのこおにぎり	ぶたにく なると ちくわ ぎゅうにゅう	ごまあぶら　ちゅうかめん かたくりこ　アルファ米 てんぷらこ あぶら	きゃべつ　あおのり にんじん　ふるーつ たまねぎ　しめじ もやし	501kcal 19.3g 脂: 13.1g 塩: 2.1g
10 日 火 23 日 月 	ごはん	さわらのみそネーズソース 小松菜の白和え しいたけの五目野菜スープ	牛乳 菓子	さわら　あぶらあげ みそ　ぎゅうにゅう とうふ ささみ	こめ　あぶら まよねーず　さとう ごまあぶら ごま	こまつな　さやえんどう にんじん しいたけ ごぼう	524kcal 23.3g 脂: 22.4g 塩: 1.7g
11 日 水 24 日 火	ごはん	ささみカツ ひじきの中華和え もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 ごまケーキ	ささみ　ぎゅうにゅう はむ　たまご あぶらあげ みそ	こめ　ごまあぶら はくりきこ　ごま ぱんこ　ねりごま あぶら　ばたー	けちゃっぷ　こーん ひじき　もやし にんじん　しめじ きゅうり　こねぎ	602kcal 23.6g 脂: 23.7g 塩: 2.0g
12 日 木 25 日 水	ビビンバ	さつま芋煮 コーンと野菜のスープ ゼリー	牛乳 きな粉トースト	ぶたにく ぎゅうにゅう きなこ	こめ　ごま さとう　さつまいも あぶら　しょくばん ごまあぶら　まーがりん	りんご　こーん こまつな　たまねぎ にんじん　ほうれんそう もやし	623kcal 21.2g 脂: 20.0g 塩: 1.9g
13 日 金 27 日 金	ごはん	鶏むね肉のやみつきチキン 高野豆腐の煮物 青菜とえのきのみそ汁	牛乳 菓子	とりにく こうやどうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう	けちゃっぷ　えのき だいこん にんじん こまつな	542kcal 25.8g 脂: 12.9g 塩: 1.6g
14 日 土 28 日 土	焼きそば	ブロッコリーのごま和え 豆腐と青菜のすまし汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ちくわ とうふ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま さとう	きゃべつ　ぶろっこりー にんじん　ほうれんそう たまねぎ　ばなな もやし	506kcal 19.3g 脂: 18.0g 塩: 2.0g
16 日 月 30 日 月	ごはん	鮭のてりやき ３色ソテー むらくも汁	牛乳 豆乳蒸しパン	さけ　ぎゅうにゅう かまぼこ　とうにゅう とうふ たまご	こめ　さとう あぶら かたくりこ H/M	ぶろっこりー　ほうれんそう にんじん こーん たまねぎ	549kcal 27.5g 脂: 18.6g 塩: 1.8g
17 日 火 31 日 火	ごはん	豆腐のおとし揚げ にびたし きのこ汁	牛乳 菓子	とうふ とりにく ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ あぶら	れんこん　えのき ながねぎ　まいたけ ほうれんそう　しめじ にんじん	522kcal 17.9g 脂: 20.1g 塩: 1.5g
26 日 木 	ピースごはん	からあげ フレンチサラダ じゃが芋と野菜のスープ	ヨーグルトゼリー せんべい	ぐりんぴーす　ぜらちん とりにく　なまくりーむ かにかま　よーぐると ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	きゃべつ　じゃむ にんじん きゅうり たまねぎ	507kcal 21.0g 脂: 17.8g 塩: 2.0g

⇒その他連絡事項

10日は園外保育です
お弁当を持ってきてください
(コロナの状況により延期をする場合があります)
(延期の場合は給食を提供します)

献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
537kcal	21.0g	18.4g	1.9g

ひなた保育園

2022年　5月　給食献立表（離乳食）

日付　曜		5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～15ヶ月
2 日 月 18 日 水	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食		おかゆ じゃが芋のうま煮 切干大根サラダ 豆腐と水菜のすまし汁	やわらかごはん じゃが芋のうま煮 切干大根サラダ 豆腐と水菜のすまし汁	
	午後食		ミルク	お茶・ジャムのせパンがゆ	
	食材		鶏肉・豆腐・米・じゃが芋・油・砂糖 人参・玉ねぎ・りんご 切干大根・きゅうり・水菜・いちごジャム	鶏肉・豆腐・牛乳・米・じゃが芋・油・砂糖 人参・玉ねぎ・ケチャップ・りんご・食パン 切干大根・きゅうり・水菜・いちごジャム	
6 日 金 19 日 木	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食		おかゆ 鶏肉のてりやき やさいサラダ やさいスープ	やわらかごはん 鶏肉のてりやき マカロニサラダ やさいスープ	
	午後食		ミルク	お茶・煮込みうどん	
	食材		鶏肉・米・油・砂糖・ほうれん草 きゃべつ・人参・きゅうり・玉ねぎ	鶏肉・米・油・マカロニ・砂糖 きゃべつ・人参・きゅうり・玉ねぎ ほうれん草・うどん	
7 日 土 21 日 土	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食		鶏そぼろかゆ こふきいも 玉ねぎのみそしる バナナ	鶏そぼろかゆ こふきいも 油揚げのみそしる バナナ	
	午後食		ミルク	お茶・おじや	
	食材		鶏肉・味噌・米・砂糖 じゃが芋・人参・玉ねぎ・青のり えのき・バナナ	鶏肉・油揚げ・味噌・米・砂糖 じゃが芋・人参・玉ねぎ・青のり えのき・バナナ	
9 日 月 20 日 金	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食		豚肉と野菜のうどん 豆腐の磯辺焼き 季節のフルーツ	豚肉と野菜のうどん 豆腐の磯辺焼き 季節のフルーツ	
	午後食		ミルク	お茶・ツナかゆ	
	食材		豚肉・豆腐・片栗粉・油・うどん きゃべつ・人参・玉ねぎ もやし・青のり・フルーツ	豚肉・豆腐・片栗粉・油・うどん 米・ツナ缶・きゃべつ・人参・玉ねぎ もやし・青のり・フルーツ	
10 日 火 23 日 月	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食		おかゆ さわらのみそやき 小松菜の白和え しいたけの五目野菜スープ	やわらかごはん さわらのみそやき 小松菜の白和え しいたけの五目野菜スープ	
	午後食		ミルク	お茶・わかめかゆ	
	食材		さわら・味噌・豆腐・ささみ 米・油・砂糖・小松菜・人参 ごぼう・さやえんどう・しいたけ	さわら・味噌・豆腐・ささみ・油揚げ 米・油・砂糖・小松菜・人参・しいたけ ごぼう・さやえんどう・わかめ	
11 日 水 24 日 火	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食		おかゆ ささみのくずし煮 ひじきの中華和え もやしのみそ汁	やわらかごはん ささみのくずし煮 ひじきの中華和え もやしと油揚げのみそ汁	
	午後食		ミルク	お茶・煮込みうどん	
	食材		ささみ・味噌・米・油 ひじき・人参・きゅうり・コーン もやし・しめじ・万能ねぎ	ささみ・油揚げ・味噌・米・油 ひじき・人参・きゅうり・コーン もやし・しめじ・万能ねぎ・うどん	

献立を変更する場合があります。ご了承ください。

ひなた保育園

2022年　5月　給食献立表　(離乳食)

日付　曜		5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～15ヶ月
12 日 木 25 日 水	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食		ビビンバ風かゆ さつま芋煮 コーンと野菜のスープ	ビビンバ風かゆ さつま芋煮 コーンと野菜のスープ	
	午後食		ミルク	お茶・きなこパン	
	食材		豚肉・米・砂糖・油 さつま芋・りんご・小松菜・人参 もやし・コーン・玉ねぎ・ほうれん草	豚肉・きな粉・米・砂糖・油・食パン さつま芋・りんご・小松菜・人参 もやし・コーン・玉ねぎ・ほうれん草	
13 日 金 27 日 金	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食		おかゆ 鶏むね肉のやみつきチキン 高野豆腐の煮物 青菜とえのきのみそ汁	やわらかごはん 鶏むね肉のやみつきチキン 高野豆腐の煮物 青菜とえのきのみそ汁	
	午後食		ミルク	お茶・やさいかゆ	
	食材		鶏肉・高野豆腐・味噌 砂糖・米 えのき・大根・人参・小松菜	鶏肉・高野豆腐・味噌 砂糖・ケチャップ・米 えのき・大根・人参・小松菜	
14 日 土 28 日 土	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食		焼きうどん ブロッコリーの醤油和え 豆腐と青菜のすまし汁 バナナ	焼きうどん ブロッコリーの醤油和え 豆腐と青菜のすまし汁 バナナ	
	午後食		ミルク	お茶・おじや	
	食材		豚肉・うどん・油・砂糖 きゃべつ・人参・玉ねぎ・もやし ブロッコリー・ほうれん草・バナナ	豚肉・うどん・油・砂糖・米 きゃべつ・人参・玉ねぎ・もやし ブロッコリー・ほうれん草・バナナ	
16 日 月 30 日 月	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食		おかゆ 鮭のてりやき ３色ソテー 豆腐と青菜のすまし汁	やわらかごはん 鮭のてりやき ３色ソテー 豆腐と青菜のすまし汁	
	午後食		ミルク	お茶・豆乳パンかゆ	
	食材		鮭・豆腐・米・油・片栗粉 砂糖・ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ほうれん草	鮭・豆腐・豆乳・米・油・片栗粉 砂糖・ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ほうれん草・食パン	
17 日 火 31 日 火	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食		おかゆ 豆腐のナゲット にびたし きのこ汁	やわらかごはん 豆腐のナゲット にびたし きのこ汁	
	午後食		ミルク	お茶・鮭かゆ	
	食材		豆腐・鶏肉・味噌・米・片栗粉 油・れんこん・長ねぎ・ほうれん草 人参・えのき・まいたけ・しめじ	豆腐・鶏肉・味噌・米・片栗粉 油・れんこん・長ねぎ・ほうれん草 人参・えのき・まいたけ・しめじ・鮭	
26 日 木	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食		ピースかゆ 鶏肉のてりやき やさいサラダ じゃが芋と野菜のスープ	やわらかピースごはん 鶏肉のてりやき やさいサラダ じゃが芋と野菜のスープ	
	午後食		ミルク	お茶・おかかかゆ	
	食材		グリンピース・鶏肉・米・片栗粉 油・砂糖・じゃが芋・きゃべつ 人参・きゅうり・玉ねぎ	グリンピース・鶏肉・米・片栗粉 油・砂糖・じゃが芋・きゃべつ・おかか 人参・きゅうり・玉ねぎ	
	朝おやつ				
	午前食				
	午後食				
	食材				
	朝おやつ				
	午前食				
	午後食				
	食材				

献立を変更する場合があります。ご了承ください。