



# 2023年5月 献立表 (完了食)

社会福祉法人 都島友の会  
ひがみや児童センター

日曜日	開食 10時	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	延長 (6時)	黄 色			赤 色			緑 色			栄養価						
					熱や力になる エネルギー源	血や肉になる たんぱく質源	体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	糖質	たんぱく質	脂質	ビタミン	ミネラル	糖質	たんぱく質	脂質	ビタミン	ミネラル	糖質	たんぱく質	脂質
1月	牛乳ソフト せんべい	ご飯 鶏肉のおろし焼き お浸し すまし汁	牛乳 かしわもち風 あんこサンド	バナナ	米 ごま 小麦粉 白玉粉	鶏肉 湯葉 豆腐 わかめ 小豆	大根 カイワレ大根 レモン キャベツ 小松菜 みつば	461	21	15.8	276	1.7								
2火	牛乳 ハイハイ 野菜	ピピンパ風ご飯 中華スープ オープンポテト オレンジ	牛乳 豆乳きなこ 蒸しパン	ぼりんこ きなこもち	米 じゃが芋 小麦粉	牛肉 わかめ 豆乳 牛乳 きな粉	ほうれん草 もやし 人参 えのき茸 豆苗 オレンジ	515	16.6	16.5	249	2.3								
3水		憲法記念日																		
4木		みどりの日																		
5金		こどもの日																		
6土	お茶 ラムネ	和風スバグティ スープ オープンポテト	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		スバグティ じゃが芋	しらす	キャベツ しめじ茸 ほうれん草 にんにく 人参 大根 パセリ													
8月	牛乳ソフト せんべい	鮭のちらし寿司 厚揚げのそぼろあんかけ みそ汁	牛乳 キャロット スコーン	バナナ	米 ごま 小麦粉 バター	鮭 卵 厚揚げ 豚肉 牛乳	胡瓜 人参 チンゲン菜 なめこ 葉ねぎ	476	19.6	16.9	324	2								
9火	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 みそ汁 鶏肉のオープン焼き 塩昆布和え バイナップル	牛乳 大学芋	星たべよ アスパラピス	米 ごま さつま芋	鶏肉 塩昆布 厚揚げ 牛乳	人参 玉葱 えのき茸 パセリ キャベツ 小松菜 なす 葉ねぎ バイナップル	497	18.1	17.6	286	2.2								
10水	牛乳 ラムネ	豆ご飯 みそ汁 鯖の蒲焼き 切り干し大根炒め煮	牛乳 手作りイチゴ ジャムサンド	ちんすこう	米 パン	鯖 油揚げ 牛乳	干切り大根 人参 南瓜 小松菜 えんどう豆 いちご レモン	491	19.5	14	249	1.7								
11木	牛乳ソフト せんべい	スバグティーナポリタン カリカリスティック野菜 バナナ	お茶 鶏ごぼろおにぎり	ルヴァン 揚げもち	スバグティ 米	ウインナー 鶏肉	玉葱 マッシュルーム ピーマン コーン 胡瓜 大根 バナナ ごぼう 人参	467	14	12.5	118	1.3								
12金	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 柳川風煮 胡瓜としらすの酢の物 みそ汁	牛乳 星たべよ フルーツ寒天	ぼたぼた焼き ラムネ	米	豆腐 牛肉 しらす 卵 寒天 牛乳 わかめ	ごぼう 玉葱 人参 胡瓜 キャベツ しめじ茸 葉ねぎ ミカン モモ リンゴジュース	429	18.7	12.9	297	2.1								
13土	お茶 ラムネ	鶏そぼろ丼ぶり みそ汁 オレンジ	お茶 ぼりんこ アスパラピス		米 里芋	鶏肉	人参 ほうれん草 生姜 キャベツ オレンジ													
15月	牛乳ソフト せんべい	ご飯 豆乳コーンスープ 鶏肉の照り焼き お浸し	牛乳 フルーツ ヨーグルト	ホットケーキ	米 ごま	鶏肉 ヨーグルト 豆腐 牛乳	キャベツ 小松菜 コーン パセリ バナナ バイソ ミカン モモ	489	20.7	17.5	292	1.6								
16火	牛乳 ハイハイ 野菜	魚のピラフ トマトサラダ コンソメスープ	牛乳 かぼちゃケーキ	ぼりんこ きなこもち	米 バター 小麦粉	鰻 わかめ 卵 牛乳	玉葱 人参 ピーマン トマト 胡瓜 えのき茸 ほうれん草 南瓜	465	18.1	15.7	242	1.4								
17水	牛乳 ラムネ	アマランサスご飯 鯖の塩焼き アスパラとキャベツの炒め物 みそ汁 メロン	牛乳 新じゃがフライ	さつま芋 蒸しパン	米 アマランサス じゃが芋	鯖 豆腐 豚肉 牛乳	アスパラガス コーン 玉葱 キャベツ 小松菜 メロン	427	19.4	15.8	232	1.9								
18木	牛乳ソフト せんべい	パン コンソメスープ 鶏唐揚げの窓ソースかけ スバグティーナサラダ ミニゼリー	牛乳 キャラメル ポップコーン	ぼりんこ きなこもち	パン バター スバグティ ポップコーン	鶏肉 ツナ 牛乳	生姜 白ねぎ 玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 オクラ	495	19.7	24	210	0.9								
19金	牛乳 ハイハイ 野菜	味噌うどん えんどう卵とし オレンジ	お茶 ごまツナおにぎり	星たべよ アスパラピス	うどん玉 米	豚肉 かまぼこ 厚揚げ 鶏肉 卵 ツナ	人参 玉葱 チンゲン菜 大根 えんどう豆 オレンジ 小松菜	437	18.1	12	189	2								
20土	お茶 ラムネ	焼きそば スープ オープンポテト	お茶 星たべよ ルヴァン		中華麺 じゃが芋	豚肉	人参 玉葱 キャベツ チンゲン菜 大根													
22月	牛乳ソフト せんべい	妻ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 五目煮	牛乳 杏仁豆腐	心かし芋	米 押麦	鶏肉 大豆 竹輪 豆腐 寒天 牛乳	葉ねぎ 人参 れんこん 大根 小松菜 メロン バナナ ミカン モモ	484	21.8	17.7	249	1.6								
23火	牛乳 ハイハイ 野菜	カレーライス 野菜サラダ バナナ	牛乳 黒糖わらびもち	ぼたぼた焼き ラムネ	米 じゃが芋 わらび餅粉	牛肉 きな粉 牛乳	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 フロッコリー コーン バナナ	509	14.3	14.6	234	2.6								
24水	牛乳 ラムネ	豆ごはん 鯖の野菜あんかけ ココロサラダ みそ汁	牛乳 ホットドッグ	スノーボール	米 じゃが芋 パン	鯖 ツナ 油揚げ ひじき 牛乳	玉葱 人参 もやし チンゲン菜 胡瓜 キャベツ コーン なす 葉ねぎ えんどう豆	483	20.1	18.6	239	1.7								
25木	牛乳ソフト せんべい	ご飯 みそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ 白菜のおかか和え	牛乳 バナナ じゃこ大豆	ルヴァン 揚げもち	米 パン粉	豆腐 鶏肉 じゃこ ひじき かつお節 油揚げ 牛乳 大豆	椎茸 玉葱 人参 白菜 小松菜 大根 葉ねぎ バナナ	440	21.2	15.5	350	3.3								
26金	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 みそ汁 バイナップル 豚肉の生姜炒め コマヨネーズ和え	牛乳 スイートポテト	星たべよ アスパラピス	米 ごま さつま芋 バター	豚肉 厚揚げ わかめ 牛乳	生姜 玉葱 エリンギ 葉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 かいわれ大根 バイナップル	491	19.3	17.3	295	2.3								
27土	お茶 ラムネ	豚肉丼ぶり みそ汁 オレンジ	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		米 じゃが芋	豚肉	玉葱 もやし 葉ねぎ キャベツ オレンジ													
29月	牛乳ソフト せんべい	アマランサスご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 牛肉のきんぴら バイナップル	牛乳 芋もち	メロンパン	米 アマランサス こんにやく ごま じゃが芋	鮭 牛肉 豆腐 牛乳	ごぼう 人参 ピーマン 小松菜 バイナップル	425	18.3	14.3	241	1.6								
30火	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 バナナ 肉団子の甘酢炒め 春雨スープ	牛乳 じゃこ クッキー	ルヴァン 揚げもち	米 小麦粉 春雨 バター	豚肉 鶏肉 鶏肝臓 じゃこ 牛乳 卵	玉葱 生姜 ピーマン だけのこ 人参 小松菜 バナナ	498	17.7	18.5	255	2.1								
31水	牛乳 ラムネ	煮込みうどん さつま芋の天ぷら キャベツのごま和え	お茶 ひじきおにぎり	ココア蒸しパン	うどん ごま さつま芋 小麦粉 米	鶏肉 厚揚げ ひじき	人参 玉葱 小松菜 キャベツ しめじ茸	460	13.4	12	203	2.3								

今月の献立にも  
『新じゃが・エンドウ豆・アスパラガス・キャベツ』など  
春を感じさせる食材をたくさん取り入れています。  
旬の食材は、新鮮で栄養価も高く、おいしく食べることができるので  
味わってみてください。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

