宇都宮保育園

5月献立表

日	曜	献　立　名	３時おやつ	幼　児			
				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1	水	ごはん 厚揚げのみそ炒め 揚げ餃子 もやしのナムル レタスとカニカマのスープ	スイートパンプキン 牛乳	495	19.6	15	1.6
2	木	ちまき風おにぎり 豆腐ハンバーグ 海藻サラダ かんぴょうのみそ汁	ジャムサンド 牛乳	560	23.4	15.3	2.7
7	火	ごはん ひじき入り卵焼き 魚肉ソーセージソテー ブロッコリーサラダ オレンジ 牛乳	青りんごゼリー せんべい 麦茶	525	30.4	16.9	1.5
8	水	ごはん チャプチェ かぼちゃの甘煮 切り干し大根サラダ 牛乳	青のりいもフライ 麦茶	564	19.9	16.9	0.9
9	木	ごはん フライドフィッシュ ポークビーンズ こまつなサラダ 根菜とウインナーのスープ	スティックチーズケーキ 麦茶	541	19.5	21.3	1.1
10	金	ごはん 鶏の照り焼き カレービーフン チーズポテトサラダ バナナ 高野豆腐のみそ汁	ヨーグルトコーンフレーク 麦茶	502	22.7	11.2	2.2
11	土	みそラーメン しゅうまい 黄桃缶 牛乳	おかし ジュース	562	19.8	19.5	1.8
13	月	和風スパゲティ スパニッシュオムレツ ほうれん草の磯和え 牛乳	ひじきいなり 麦茶	593	27.0	21.1	1.7
14	火	ごはん 焼き肉 がんものみぞれ煮 ブロッコリーのゴマ風味和え トマト じゃがいものみそ汁	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	632	26.3	27.5	1.8
15	水	ツナカレー ミートボール じゃこサラダ 牛乳	ケーキ パイン缶 麦茶	592	24.2	20.0	2.0
16	木	ごはん 白身魚のから揚げ さつまいもレモン煮 レンコンサラダ けんちん汁	セサミマドレーヌ 牛乳	591	21.1	20.3	1.9
17	金	ごはん 家常豆腐 しゅうまい キャベツの中華ごま和え 中華コーンスープ	いちごプリン 麦茶 アスパラビスケット	493	20.4	15.2	1.5
18	土	豚汁うどん 魚河岸揚げ煮 バナナ 牛乳	ミニたい焼き 麦茶	480	18.0	16.8	2.1
20	月	ごはん 鮭の菜種焼 肉じゃが こまつなのおかか和え なめこのみそ汁	ヘルシーブラウニー 牛乳	574	26.6	21.3	1.9
21	火	ごはん 鶏肉の梅煮 きんぴられんこん キャベツのツナマヨ和え グレープフルーツルビー 牛乳	オレンジゼリー せんべい 麦茶	547	30.3	18.1	1.3
22	水	食パン メンチカツ ほうれん草とコーンのソテー シルバーサラダ 牛乳	たけのこごはんおにぎり 麦茶	540	19.4	20.5	2.2
23	木	ごはん 厚揚げ田楽 さつまいもの天ぷら 納豆和え にら玉みそ汁	たまご蒸しパン 牛乳	608	22.9	21.1	1.7
24	金	ごはん 照り焼きハンバーグ カレー粉ふき芋 ブロッコリー キャベツのクリームスープ	牛乳もち せんべい 麦茶	514	19.4	13.9	1.4
25	土	ツナナポリタン ミニオムレツ 切り干し大根のドレ和え 牛乳	青りんごゼリー ビスコ 麦茶	441	20.7	12.9	1.5
27	月	ごはん 豆腐の変わり揚げ ひじき煮 スパゲティサラダ きのこと青菜のみそ汁	フルーツコーンフレーク 麦茶	534	18.6	14.9	2.0
28	火	ハヤシライス 味付けたまご 水菜のサラダ 牛乳	ピーチゼリー せんべい 麦茶	550	29.3	17.7	1.8
29	水	ごはん 赤魚の煮つけ けんちん炒め さつまいもサラダ トマト わかめのみそ汁	きな粉トースト 牛乳	588	25.8	17.3	2.3
30	木	ごはん 豚バラ大根 しらたきのおかか炒め もやしのツナマヨ和え オレンジ 牛乳	お好み焼き 麦茶	551	20.2	23.1	1.5
31	金	ごはん 高野豆腐の卵とじ じゃがいものそぼろ煮 浅漬け 大根のみそ汁	バナナケーキ 牛乳	519	20.5	16.1	2.2
			5月平均 （土曜日除く）	553	23.2	18.3	1.8

※　使用食材は、国の安全基準に沿ったものを入荷、納入しております。
※　食材の入荷状況により、メニュー内容が一部変更となる場合がございます。
※　アレルギーのあるお子様にはアレルギー対応食で提供させていただいております。
※　令和6年度の給食栄養目標量：乳児（エネルギー：470kcalタンパク質：20g）幼児（エネルギー：560kcalタンパク質：22g）