

2024年度 5月給食献立表 門司保育所(みどり園)

日	全児		未満児	全児	材 料 (分類：六つの基礎食品)						延長児
	主食	昼 食	午前 おやつ	午 後 お や つ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		延長おやつ
					1	2	3	4	5	6	
1 水	ごはん	チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉	牛乳・スキムミルク プレーンヨーグルト おやついりこ	人参	玉葱・グリーンピース ミカン缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも カレールウ スープの素・あられ	サラダ油	牛乳 ウエハース
2 木	パン	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳	牛乳 せんべい	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ もやし・葱	ロールパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 せんべい	サラダ油	牛乳 おかき
7 火		かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 *ピースおにぎり	牛肉 油揚 かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草 グリーンピース	バナナ	乾めん・砂糖 醤油・米・酒・みりん	サラダ油	牛乳 かりんとう
8 水	ごはん	ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	牛乳	飲むヨーグルト ビスケット	牛肉	牛乳 プロセッセ 飲むヨーグルト(鉄多め)	南瓜	玉葱 グリーンピース 胡瓜	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトビュレ ウスターソース・ビスケット	バター マヨネーズ	牛乳 クラッカー
9 木	ごはん	魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳	牛乳 *ココアとブルーの 豆乳蒸しパン	鯖・赤味噌 かつお節・豆乳	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	ほうれん草 人参	生姜・もやし たけのこ・ブルー	米・砂糖・醤油・酒 ホットケーキミックス・ココア	サラダ油	牛乳 せんべい
10 金	ごはん	鶏のからあげケチャップ和え 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	鶏肉 味噌	牛乳 煮干し	人参	胡瓜 玉葱 葱	米・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・クッキー	サラダ油	牛乳 おかき
11 土		焼きそば 青梗菜とえのきのスープ	牛乳	牛乳 ウエハース	豚肉 さつま揚	牛乳 青のり	人参 フグンサイ	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・ウスターソース スープの素・ウエハース	サラダ油	牛乳 あられ
13 月	パン	わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳	人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パン粉・カレー粉 ウスターソース・ケチャップ スープの素・丸ボーロ	サラダ油	牛乳 サブレ
14 火	ごはん	チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉	牛乳・スキムミルク プレーンヨーグルト おやついりこ	人参	玉葱・グリーンピース ミカン缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも・カレールウ スープの素・あられ	サラダ油	牛乳 クッキー
15 水	ごはん	豆腐のまご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 クラッカー	豆腐・むきえび 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳・白す干し 干若布・煮干し	人参	胡瓜 葱	米・片栗粉・醤油 砂糖・ふ 酒・クラッカー	サラダ油	牛乳 ビスケット
16 木	パン	ポークビーンズ えのきとわかめのスープ	牛乳	牛乳 *マカロニの黄粉和え	豚肉 ゆで大豆 黄粉	牛乳 干若布	人参	玉葱・グリーンピース えのき茸・葱	ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素・マカロニ	サラダ油	牛乳 かりんとう
17 金	中華風 炊き込み ご飯	魚のからあげ きゅうりのなめたけ和え カレースープ・オレンジ	牛乳	ゼリー	鶏肉 油揚 白身魚	牛乳 出し昆布	人参	白葱・胡瓜 なめ茸(味付)・玉葱 キャベツ・オレンジ	米・醤油・酒・砂糖・片栗粉 上新粉・ウスターソース・ケチャップ じゃがいも・カレー粉・スープの素・ゼリー	ごま油 サラダ油	牛乳 クラッカー
18 土		かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 あられ	牛肉 油揚 かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖 醤油・サブレ	サラダ油	牛乳 せんべい
20 月	ごはん	八宝菜 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *豆腐ドーナツ	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 胡瓜・レモン	米・スープの素・砂糖 片栗粉・酢・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油	牛乳 あられ
21 火	ごはん	魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳	牛乳 *まめくりこ	鯖・赤味噌 かつお節・豆乳 黄粉	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	ほうれん草 人参	生姜・もやし たけのこ	米・砂糖・醤油・酒 片栗粉	サラダ油	牛乳 ビスケット
22 水	ごはん	ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	牛乳	飲むヨーグルト ビスケット	牛肉	牛乳 プロセッセ 飲むヨーグルト(鉄多め)	南瓜	玉葱 グリーンピース 胡瓜	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトビュレ ウスターソース・ビスケット	バター マヨネーズ	牛乳 あられ
23 木	パン	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳	牛乳 せんべい	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ もやし・葱	ロールパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 せんべい	サラダ油	牛乳 クラッカー
24 金	ごはん	鶏のからあげケチャップ和え 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	鶏肉 味噌	牛乳 煮干し	人参	胡瓜 玉葱 葱	米・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・クッキー	サラダ油	牛乳 ウエハース
25 土		焼きそば 青梗菜とえのきのスープ	牛乳	牛乳 せんべい	豚肉 さつま揚	牛乳 青のり	人参 フグンサイ	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・ウスターソース スープの素・せんべい	サラダ油	牛乳 クラッカー
27 月	パン	ポークビーンズ えのきとわかめのスープ	牛乳	牛乳 *キャロットゼリー	豚肉 ゆで大豆	牛乳 干若布 粉寒天	人参 人参ジュース 100%オレンジジュース	玉葱・グリーンピース えのき茸・葱	ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素	サラダ油	牛乳 サブレ
28 火	ごはん	豆腐のまご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 クラッカー	豆腐・むきえび 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳・白す干し 干若布・煮干し	人参	胡瓜 葱	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・ふ・クラッカー	サラダ油	牛乳 せんべい
29 水	ごはん	八宝菜 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *おからのチーズケーキ	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳 クリームチーズ おから	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 胡瓜・レモン	米・スープの素・砂糖 片栗粉・酢・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油 バター	牛乳 あられ
30 木	ごはん	厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳 せんべい	厚揚げ・豚肉 かつお節・油揚 味噌	牛乳 煮干し	小松菜 人参 南瓜	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 せんべい	サラダ油	牛乳 クラッカー
31 金	パン	わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳	人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パン粉・カレー粉 ウスターソース・ケチャップ スープの素・丸ボーロ	サラダ油	牛乳 あられ

【月平均栄養価】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量 570	24	19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
	平均栄養価 561	22	18.9	289	2.7	1.9	375	0.33	0.43	21
未満児	基準量 480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価 517	20.8	20.6	343	1.9	1.9	458	0.29	0.53	21

※平均栄養価は行事食・延長おやつを除く



グリーンピース

子どもが嫌がりしがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして豊富な食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。缶詰や冷凍物は手に入りやすいですが、今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米と一緒に炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなどいろいろな調理法で味わいましょう。園では7日にピースおにぎりを提供します。

