

5月の献立表

なかよし給食センター
 鹿児島県鹿児島市493-2
 TEL: (098) 851-7944
 FAX: (098) 851-7945

令和4年 5月(こども園)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		かや体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
5月2日(月)	マーボー豆腐 チキンチーズ大葉巻き 春雨サラダ 卵の中華スープ 雑穀米 果物	片栗粉 小麦粉、パン粉 白ごま、春雨 ごま 米、麦、きび、黒米	豆腐(大豆) チーズ、鶏肉(乳・卵) ハム(乳)、卵 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 大葉 人参、コーン、きゅうり 白菜、人参、えのき、コーン	マドレーヌ
					小麦・大豆・乳・卵
5月6日(金)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 スマイルポテト ツナと茄子のショートパスタ コーンスープ 白米 果物	じゃがいも じゃがいも パスタ(小麦粉) 片栗粉 米	豚肉 ツナ(魚)、チーズ(乳)	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト、えのき、白菜、パプリカ 玉ねぎ、ブロッコリー、(パプリカ・ズッキーニ・なす) 玉ねぎ、コーン、パセリ	ココア蒸しパン
					小麦・大豆
5月7日(土)	鶏肉と野菜の卵とじ さんまの甘露煮 わかめと白菜の和え物 キャベツのお味噌汁 麦ご飯 チーズ	ごま じゃがいも 米、麦	鶏肉、卵 さんま(魚) ツナ(魚) 味噌(大豆)、ポーク(乳)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン 白菜、人参、わかめ キャベツ、玉ねぎ、人参、ニラ	みそクッキー
					小麦・大豆・乳・魚
5月9日(月)	五目きんぴら ひじきのツナサラダ 鶏のから揚げ 葉野菜と卵のお味噌汁 麦ご飯 黒糖	すりごま ドレッシング(乳・卵) 片栗粉 米、麦	豚肉、かまぼこ(魚・卵) ツナ(魚) 鶏肉(卵) 卵、味噌(大豆)	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく ひじき、人参、コーン、パプリカ、ブロッコリー ほうれん草、白菜、キャベツ、しめじ、人参	ココアプリン
					乳
5月10日(火)	鶏そぼろ マグロメンチカツ ポテトサラダ 大根のお味噌汁 白米 果物(オレンジ)	小麦粉、パン粉 マヨネーズ(卵)、じゃが芋 米	鶏ミンチ、卵 マグロ(魚・乳・卵) ハム(乳・卵) ちくわ、味噌、油揚げ(大豆・魚)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草 人参、ブロッコリー、コーン 大根、わかめ、えのき、ネギ	パウンドケーキ
					小麦・大豆・乳・卵
5月11日(水)	ホイコーロー わかめと大根のツナ和え ソーセージとほうれん草の卵炒め 中華スープ 麦ご飯 いわしっ子	片栗粉 ごま 片栗粉 米、麦	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) 卵、ソーセージ(乳) 卵	キャベツ、人参、ピーマン、玉ねぎ、パプリカ わかめ、大根、きゅうり、人参 ほうれん草、玉ねぎ、しめじ 白菜、玉ねぎ、コーン	レモンケーキ
					小麦・大豆・乳・卵
5月12日(木)	うちなー風ちんぼん 肉団子 もずく酢 なめこのお味噌汁 白米 ゼリー	小麦粉 米	豚肉、ポーク(乳)、卵 鶏肉(乳・卵) 花かつお(魚) 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン (玉ねぎ) もずく、パパイア、きゅうり わかめ、なめこ、万能ねぎ	ちんすこう
					小麦・大豆
5月13日(金)	豚肉と野菜のチャプチェ インディアンサラダ 餃子 卵スープ きびご飯 オレンジ(上田・長嶺)	春雨、ごま じゃがいも 小麦粉 片栗粉、ゴマ 米、きび	豚肉 ちくわ(魚)、大豆水煮(大豆) 豚肉 卵、カニカマ(卵)	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ キャベツ、ごぼう、人参、きゅうり (キャベツ・ニラ) わかめ、人参、玉ねぎ	蒸しパン
					小麦・大豆・乳・卵
5月16日(月)	豚肉と根菜の味噌炒め 豆腐の白和え 鶏しんじょう ちくわとわかめのお吸い物 白米 果物	さつま芋、じゃが芋 ごま 片栗粉 麩(小麦粉) 米	豚肉、味噌(大豆) 豆腐(乳)、味噌(大豆) 鶏肉(乳・卵) ちくわ(魚)、豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン 人参、ほうれん草、ひじき 大根おろし、万能ネギ わかめ、玉ねぎ、万能ねぎ	ジャムサンド
					小麦・大豆
5月17日(火)	高野豆腐の酢豚 シュウマイ わかめと和え物 中華スープ 白米 黒糖	片栗粉 小麦粉 ごま ごま 米	豚肉、高野豆腐(大豆) 豚肉 ツナ(魚) 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、ヤングコーン、パプリカ、ピーマン (キャベツ・ニラ) わかめ、人参、白菜、大根、きゅうり 白菜、ほうれん草、人参、えのき	ヨーグルトケーキ
					小麦・大豆・乳・卵
5月18日(水) (うちなーメニュー)	ゴーヤーチャンプルー サーモンフライ 大根と中華イカの和え物 モズクのお味噌汁 しそご飯 果物	小麦粉、パン粉 ゴマ 麩(小麦) 米	豚肉、卵、ツナ(魚)豆腐(大豆) サーモン(魚・乳・卵) イカ(乳) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	ゴーヤー、人参、玉ねぎ 大根、きゅうり もずく、玉ねぎ、人参、万能ねぎ しそ	サーターアングギー
					小麦・大豆・乳・卵

5月の献立表

なかよし給食センター
 鹿児島県鹿児島市493-2
 TEL: (099) 851-7944
 FAX: (099) 851-7945

令和4年 5月(こども園)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		かや体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
5月19日(木)	八宝菜 蒸しぎょうざ ごぼうサラダ わかめと卵スープ きびご飯 いわしっ子	片栗粉 小麦粉 ドレッシング(乳・卵) ごま 米、きび	豚肉、エビ 豚肉 ツナ(魚)、ハム(乳) 卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、ヤングコーン、椎茸、ニラ (キャベツ・ニラ) ごぼう、人参、きゅうり、コーン わかめ、白ネギ、トマト、白菜	チョコスコーン 小麦・大豆・乳
5月20日(金)	キーマカレー ブロッコリーのおかか和え チキンナゲット 卵スープ 雑穀米 果物	小麦粉(乳) じゃが芋、マヨネーズ(卵) 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ 花かつお(魚) 鶏肉(乳・卵) 卵	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、トマト ブロッコリー、人参、コーン、ひじき えのき、しめじ、白菜、人参、パセリ	メロンパン風クッキー 小麦・大豆・乳・卵
5月21日(土)	ボークチャップ コロック ブロッコリーサラダ コンソメスープ 白米 チーズ	小麦粉、パン粉、ジャガイモ マヨネーズ(卵) 米	豚肉 牛肉(乳・卵) 花かつお(魚)、チーズ(乳) 卵	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、トマト (玉ねぎ) ブロッコリー、人参、コーン、ひじき 白菜、人参、えのき、しめじ	ラスク 小麦・大豆
5月23日(月)	カラフルもずく煮 メンチカツ きんぴらごぼう 冬瓜のお味噌汁 白米 黒糖	片栗粉 小麦粉、パン粉 ごま 米	鶏ミンチ 牛(乳) ベーコン(乳・卵) 油揚げ(大豆)、味噌(大豆)	もずく、人参、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、コーン (玉ねぎ) ごぼう、人参、こんにゃく 冬瓜、人参、わかめ、ニラ	ココアパウンドケーキ 小麦・大豆・乳・卵
5月24日(火)	ジャージャー麺 ほうれん草の胡麻和え 油淋鶏 卵スープ 麺 ヨーグルト	片栗粉 ごま(乳) ごま、片栗粉 片栗粉 麺(小麦粉)	合い挽きミンチ 鶏肉(乳・卵) 卵、カニカマ	玉ねぎ、人参、トマト、パセリ ほうれん草、人参、オクラ 白ネギ わかめ、玉ねぎ、白菜	おにぎり わかめ
5月25日(水) (うちなメニュー)	ふーチャンブルー ひじきとツナマヨサラダ ちくわの磯辺揚げ アーサのお味噌汁 白米 オレンジ(上田・長嶺)	麩(小麦粉) マヨネーズ(卵) 小麦粉 米	豚肉、卵 ツナ(魚) チーズ(乳) ちくわ(魚) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、キャベツ、ほうれん草 ひじき、人参、コーン、枝豆、パプリカ 青のり アーサ、えのき、万能ねぎ	アセロラゼリー アセロラ
5月26日(木)	ハヤシライス フチオムレツ コールスロー ミネストローネ 雑穀米 果物	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵) じゃがいも 米、麦、きび、黒米	牛肉 卵 ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、グリーンピース (人参・グリーンピース) キャベツ、人参、コーン、ブロッコリー キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、パセリ、セロリ	かぼちゃケーキ 小麦・大豆・乳・卵
5月27日(金)	白身魚ときのごあんかけ チキンチーズ大葉巻き テリ風かぼちゃサラダ 豚汁 ひじきご飯 チーズ	片栗粉 小麦粉、パン粉 マヨネーズ(卵) じゃが芋 米、ごま	白身魚(魚) 鶏肉、チーズ(乳・卵) ハム(乳)、大豆水煮 豚肉、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、インゲン 大葉 かぼちゃ、ほうれん草、コーン 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ ひじき	アガラサー 小麦・大豆
5月28日(土)	鮭そぼろ 大学芋 ひじきとツナマヨサラダ 豆腐のお味噌汁 白米 果物	さつま芋、黒ゴマ ごま 米	鮭(魚)、卵 鶏ささみ、チーズ 豆腐(大豆)味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、枝豆 ひじき、人参、コーン、枝豆、パプリカ わかめ、玉ねぎ、えのき	ツナパン 小麦・大豆・乳・卵
5月30日(月)	おろしハンバーグ ちくわサラダ 人参しりしり わかめのお味噌汁 麦ご飯 果物(オレンジ)	ドレッシング(乳・卵) 米、麦	牛・豚(乳) ちくわ(魚) 卵 豆腐(大豆)味噌(大豆)	大根おろし、万能ねぎ キャベツ、人参、コーン、枝豆、ひじき 人参、ニラ わかめ、玉ねぎ、しめじ	あんぱん 小麦・大豆・乳・卵
5月31日(火)	肉じゃが ひじき煮 納豆 大根とえのきのお味噌汁 白米 黒糖	じゃがいも 米	豚肉 油揚げ(大豆)、ベーコン(乳・卵) 豆(大豆・魚) 味噌(大豆) 高野豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、こんにゃく、インゲン ひじき、人参、枝豆、コーン 大根、えのき、万能ねぎ	スコーン 小麦・大豆・乳

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	16~19	200	1.9
平均給与栄養量	599	25	19	248	1.9