

5月の献立表

なかよし給食センター
 豊見城字豊見城493-2
 TEL: (098) 851-7944
 FAX: (098) 851-7945

令和6年 5月(沖縄市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
5月1日(水)	マーボー豆腐 春雨サラダ 蒸し餃子 卵の中華スープ きびご飯 果物	片栗粉 白ごま、春雨 小麦粉 ごま、片栗粉 米、きび	豆腐(大豆) ハム(乳) 豚肉 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり キャベツ・ニラ 白菜、人参、えのき、コーン
5月2日(木) (こどもの日メニュー)	チキンライス ポテトサラダ ソーセージとほうれん草炒め 白菜スープ ゼリー	米 じゃがいも、マヨネーズ(卵)	鶏肉、錦糸卵 ハム(乳) ソーセージ(乳)、卵 ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、ピーマン、コーン、人参 人参、コーン、きゅうり 玉ねぎ、しめじ、人参、ほうれん草 白菜、パセリ
5月7日(火)	鶏肉と野菜の卵とじ コロック わかめと白菜の和え物 キャベツのお味噌汁 きびご飯 果物(オレンジ)	小麦粉、パン粉、ジャガイモ ごま じゃがいも 米、きび	鶏肉、卵 牛肉(乳・卵) ツナ(魚) 味噌(大豆)、豆腐(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン (玉ねぎ) 白菜、人参、わかめ キャベツ、玉ねぎ、人参、ニラ
5月8日(水) (ゴーヤの日)	ゴーヤチャンプルー ひじきとマヨサラダ ちくわの磯辺揚げ アーサのお味噌汁 白米 果物	マヨネーズ(卵) 小麦粉 米	豚肉、卵、ツナ(魚)豆腐(大豆) 鶏ささみ、チーズ(乳) ちくわ(魚・卵) 豆腐、味噌(大豆)	ゴーヤ、人参、玉ねぎ 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
5月9日(木) (うちなーメニュー)	カラフルもずく煮 鶏のから揚げ 人参しりしり イナムドッチ 麦ご飯 果物(オレンジ)	片栗粉 米、麦	鶏ミンチ 鶏肉 ツナ(魚)、卵 豚肉、かまぼこ(魚・卵)味噌(大豆)	もずく、人参、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、コーン 人参、ニラ 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ねぎ
5月10日(金)	キーマカレー ブロッコリーのおかか和え メンチカツ 卵スープ 雑穀米 果物	小麦粉(乳) じゃが芋、マヨネーズ(卵) 小麦粉、パン粉 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ 花かつお(魚) 牛肉(乳) 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 玉ねぎ えのき、人参、しめじ、白菜、パセリ
5月11日(土)	筑前煮 かぼちゃサラダ グルクン天ぷら ほうれん草のお味噌汁 白米 果物(オレンジ)	じゃがいも マヨネーズ(卵) 小麦粉 米	鶏肉 ハム(乳)、大豆水煮(大豆) グルクン、卵 味噌、油揚げ(大豆)	冬瓜、大根、人参、ごぼう、万能ねぎ かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ ほうれん草、玉ねぎ、人参、しめじ
5月13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	さつまいも、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・卵)、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
5月14日(火)	八宝菜 餃子 ごぼうサラダ 白菜と卵スープ きびご飯 果物(オレンジ)	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 白ネギ、トマト、白菜
5月15日(水)	肉じゃが ひじき煮 納豆 大根とえのきのお味噌汁 麦ご飯 果物	じゃがいも 米、麦	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
5月16日(木) (うちなーメニュー)	ひーチキナーチャンプルー サーモンフライ 大根と中華イカの和え物 もずくのお味噌汁 しそご飯 果物(オレンジ)	麩(小麦粉) 小麦粉、パン粉 ゴマ 麩(小麦) 米	豚肉、卵 サーモン(魚・乳・卵) イカ(乳) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、キャベツ、ほうれん草、チキナー 大根、きゅうり もずく、玉ねぎ、人参、万能ねぎ しそ
5月17日(金)	豚肉と野菜のチャプチェ インディアンサラダ 豆腐とエビの中華煮 卵スープ 白米 チーズ	春雨、ごま じゃがいも 片栗粉 片栗粉、ゴマ 米	豚肉 ちくわ(魚・卵)、大豆水煮(大豆) エビ、豆腐(大豆) 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 枝豆、白菜 わかめ、人参、玉ねぎ

5月の献立表

なかよし給食センター
 豊見城字豊見城493-2
 TEL: (098) 851-7944
 FAX: (098) 851-7945

令和6年 5月(沖縄市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
5月18日(土)	鮭そぼろ 肉団子 ひじきとツナマヨサラダ 豆腐のお味噌汁 白米 果物	片栗粉 ごま 米	鮭(魚)、卵 鶏肉 ツナ(魚)、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
5月20日(月)	おろしハンバーグ ちくわサラダ パパイヤ炒め 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) ポーク(乳)、ツナ(魚) 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 パパイヤ、人参、ニラ わかめ、玉ねぎ、しめじ
5月21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)	豚ミンチ 鶏肉 卵、カニカマ	玉ねぎ、人参、椎茸、万能ネギ ほうれん草、人参、オクラ 白ネギ 玉ねぎ、白菜
5月22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 チーズ	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
5月23日(木) (うちなメニュー)	うちなー風ちゃんぽん 肉団子 もずく酢 なめこのお味噌汁 白米 果物	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、ハンダマ (玉ねぎ) もずく、大根、きゅうり わかめ、なめこ、万能ねぎ
5月24日(金)	高野豆腐の酢豚 わかめ和え物 チキンナゲット 中華スープ きびご飯 果物(オレンジ)	片栗粉 ごま 米、きび	豚肉、高野豆腐(大豆) ツナ(魚) 鶏肉(乳・卵) 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、ヤングコーン、パプリカ、ピーマン 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
5月25日(土)	ポークチャップ コロッケ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 白米 果物	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
5月27日(月)	五目きんぴら ひじきのサラダ マグロメンチカツ 葉野菜と卵のお味噌汁 麦ご飯 果物(オレンジ)	すりごま ドレッシング(乳・卵) 小麦粉、パン粉 米、麦	豚肉、ちくわ(魚・卵) ツナ(魚) マグロ(魚・卵・乳) 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、しめじ、人参
5月28日(火)	ハヤシライス マカロニサラダ チキンナゲット ミネストローネ 白米 果物	小麦粉(乳) マカロニ、マヨネーズ(卵) じゃがいも 米	牛肉 ハム(乳) 鶏肉(乳・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 玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ、トマト
5月29日(水)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 シーザーサラダ ツナと茄子のショートパスタ コンソメスープ きびご飯 いわしっ子	じゃがいも ドレッシング(乳・卵) パスタ(小麦粉) 片栗粉 米、きび	豚肉 ベーコン(乳・卵) 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、パセリ キャベツ、人参、きゅうり、コーン 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
5月30日(木)	白身魚ときのごあんかけ チキンチーズ大葉巻き デリ風かぼちゃサラダ 豚汁 ひじきご飯 果物(オレンジ)	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
5月31日(金)	鶏そぼろ ひじきのツナマヨサラダ クープイリチー わかめのお味噌汁 雑穀米 チーズ	マヨネーズ(卵) 米、麦、きび、黒米	鶏ミンチ、卵 ツナ(魚) 豚肉 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン ひじき、人参、コーン、ブロッコリー 昆布、人参、切干大根、大根、こんにゃく、ねぎ 玉ねぎ、わかめ、万能ネギ

※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	596	23.1	18.7	232	1.9