



4・5月のこんだて



開南幼稚園
平成30年4月20日

ご入園、ご進級おめでとうございます。
期待が膨らむ新年度の始まりです。子どもたちも早く園生活に慣れ、
お友達との食事が待ち遠しくなったり、ほっとする時間になってもら
えるようお願いしております。給食スタッフもおいしい給食作りをめざし
てがんばりますのでよろしくおねがいします。



月/日	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
4/23 (月)	チキンカレー ツナサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ツナ 牛乳	米・麦・砂糖 じゃがいも・油 カレー	人参・玉ねぎ きゃべつ・きゅうり コーン・清見オレンジ	340	10
4/24 (火)	ふりかけごはん 肉じゃが ほうれん草のゴマ和え 果物・牛乳	豚肉・ちくわ みそ・牛乳	米・麦・砂糖 じゃがいも・油 しらたき	人参・玉ねぎ ほうれん草・いちご	364	11
4/26 (木)	ゴマ塩ごはん さけの塩焼き・おひたし ポテトサラダ 果物・牛乳	さけ・ハム 牛乳	米・麦 じゃがいも マヨネーズ	きゃべつ・人参 きゅうり・玉ねぎ 清見オレンジ	383	16.3
5/1 (火)	わかめごはん 親子煮・天ぷら 果物・牛乳	鶏肉・卵・なると ちくわ・牛乳	米・麦 しらたき・天ぷら粉 砂糖・油	炊き込みわかめ 玉ねぎ・人参・三つ葉 グリーンピース・あおさ かぼちゃ・バナナ	400	13
5/7 (月)	麦ごはん 和風ハンバーグ アスパラナムル 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	米・麦 パン粉・油	玉ねぎ・きゃべつ アスパラ・もやし 人参・パイン	369	15
5/8 (火)	竹の子ごはん とりのから揚げ 温野菜サラダ 果物・牛乳	鶏肉・油揚げ 牛乳	米・もち米 片栗粉・油・砂糖 じゃがいも	竹の子・生姜・レタス ブロッコリー・コーン 人参・オレンジ	379	15.5
5/10 (木)	冷やしうどん ミックスボール揚げ 果物・牛乳	花かつお・かまぼこ ベーコン・牛乳	乾めん・油 天ぷら粉	万能ねぎ・ネギ 玉ねぎ・かぼちゃ ミックスベジタブル キウイ	347	8
5/14 (月)	麦ごはん しょうが焼き 伴三糸 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦 砂糖	玉ねぎ・きゃべつ にら・生姜・パプリカ レタス・春雨・きゅうり バナナ	375	13.1
5/15 (火)	麦ごはん 春キャベツ入りメンチカツ フレンチサラダ 果物・牛乳	豚肉・卵 ちくわ・牛乳	米・麦 天ぷら粉・パン粉 油・砂糖	玉ねぎ・きゃべつ レタス・人参・コーン きゅうり・オレンジ	377	13.6
5/17 (木)	にんじんごはん とりのマヨネーズ焼き 切干し大根の含め煮 果物・牛乳	鶏肉・さつま揚げ 油揚げ・牛乳	米・コンソメ バター・砂糖 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ パセリ・切干し大根 干しいたけ・パイン	410	15.4
5/21 (月)	麦ごはん 酢豚・ナムル 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・麦・砂糖 片栗粉・油 鶏ガラ粉末	生姜・ピーマン・玉ねぎ 人参・しいたけ・もやし にら・メロン	453	15.6
5/22 (火)	ふりかけごはん 肉豆腐 ゴボウサラダ 果物・牛乳	豚肉・豆腐 ちくわ・牛乳	米・麦 しらたき・砂糖 マヨネーズ	長ネギ・人参 ゴボウ・水菜 オレンジ	380	10.7
5/24 (木)	ドックパン(マーガリン) タンドリーチキン ハムとちくわのマリネ 果物・牛乳	鶏肉・ヨーグルト ちくわ・ハム 牛乳	ドックパン・砂糖 マーガリン ソース・ケチャップ	にんにく・ブロッコリー レタス・きゅうり 玉ねぎ・バナナ	400	18
5/28 (月)	ハヤシライス 中華サラダ 果物・牛乳	豚肉・鶏ササミ 牛乳	米・麦 じゃがいも ハヤシルー	玉ねぎ・人参・コーン グリーンピース・レタス 水菜・きゅうり パプリカ・パイン	401	10.3
5/29 (火)	麦ごはん さわらの香味焼き 青菜の春雨炒め 果物・牛乳	さわら・豚肉 牛乳	米・麦・油 鶏ガラ粉末	シソ・もやし・パプリカ 豆苗・春雨・生姜・ネギ ほうれん草・オレンジ	346	17.9
5/31 (木)	麦ごはん とりの照り焼き マカロニサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ハム 牛乳	米・麦 砂糖・マカロニ マヨネーズ	きゃべつ・人参・レタス きゅうり・玉ねぎ 美生柑	354	14.9

○ 材料の出荷の影響により一部の献立が変更になることがあります。
○ 食品放射能検査については、導入した検査機器にて事前検査をしております。結果については随時お知らせしております。