

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しじょう(g)	食塩相当量(g)
きいろ	エネルギーのもとになるたべもの			
あか	からだをつくるもとになるたべもの			
みどり	からだのちょうしをととのえるたべもの			

5月 よていこんだてひょう



幼稚園	エネルギー	たんぱく質	しじょう	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	506	16.4	31.3	1.7
基準値	490	13~20	20~30	1.5未満

給セ第3-2号
習志野市学校給食センター

※材料は主なものです。献立内容は都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

幼稚園

	月	火	水	木	金																						
一口メモ																											
こんだて	<p>新生活に慣れてくる一方で、疲れが出やすい時期でもあります。</p> <p>まいにちげんき す きそくただ せいかつ よ しょくじ たいせつ 毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活とバランスの良い食事が大切です。</p>		<p>給食レシピを是非ご覧ください</p> <p>習志野市学校給食センター ホームページ 「ナラシド♪」 https://www.city.narashino.lg.jp/soshiki/gakokokyushoku/gyomu/shisetu/gakokokyokucenter/index.html</p>		<p>1 かつおは春と秋が旬で、頭がよくなる手助けをするDHAが含まれています。</p> <p>こどものひざりー</p> <table border="1"> <tr> <td>やさいのうめあえ</td> <td>かつおのごまがらめ</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td>ぐだくさんじる</td> </tr> </table> <p>528kcal 21.6g 16.7g 1.4g こめ あぶらじゃがいも ごま さとう こんにやく ゼリー ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ どうふ ちくわ しょうが だいこん しめじ こまつな ながねぎ きゅうり にんじん もやし うめ</p>	やさいのうめあえ	かつおのごまがらめ	ごはん	ぐだくさんじる																		
やさいのうめあえ	かつおのごまがらめ																										
ごはん	ぐだくさんじる																										
栄養価	499kcal 20.3g 17.9g 1.7g	508kcal 16.4g 18.2g 1.3g	490kcal 21.6g 13.4g 1.9g	494kcal 19.9g 17.5g 1.0g	540kcal 20.0g 17.0g 1.2g																						
きいろ	こめ あぶら さとう アセロラゼリー あげだま パンこ こむぎこ	こめ じゃがいも カレールウ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう	こめ あぶら さとう	こめ さとう デミグラスソース あぶら じゃがいも ラード	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん かつまいも																						
あか	ぎゅうにゅう あぶら あげ わかめ ひじき あじ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ハム	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ わかめ どうふ ヨーグルト	ぎゅうにゅう どうりく しらゐんげん まめ どうにゅう なまクリーム ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ さつまあげ かつおぶし とりにく きなこ																						
みどり	しょうが だいこん こまつな たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが きゅうり とうもろこし オレンジ	たまねぎ もやし ほうれんそう えのきたけ	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ だいこん にんじん しいたけ もやし こまつな																						
一口メモ	4	5	6	7	8																						
こんだて				<table border="1"> <tr> <td>こんさいの ごまネーズあえ</td> <td>さばのしょうがに</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td>さわにわん</td> </tr> </table> <p>555kcal 22.1g 23.7g 1.9g こめ さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま ぎゅうにゅう さば ぶたにく どうふ にんじん たけのこ もやし しいたけ えのきたけ りんご こんご ほうろ えたまめ しょうが</p>	こんさいの ごまネーズあえ	さばのしょうがに	ごはん	さわにわん	<table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>ハンバーグ デミグラスソース</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td>ミルクスープ</td> </tr> </table> <p>473kcal 18.7g 17.4g 1.7g こめ でんぶん あぶら さとう ビーフン ごまあぶら ぎゅうにゅう さば ぶたにく どうふ たまねぎ こまつな たけのこ にんにく しょうが にら ながねぎ にんじん はくさい もやし きゅうり</p>	ツナサラダ	ハンバーグ デミグラスソース	ごはん	ミルクスープ	<table border="1"> <tr> <td>ナムル</td> <td>ルーローハンのぐ</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td>ビーフンスープ</td> </tr> </table> <p>473kcal 18.7g 17.4g 1.7g こめ でんぶん あぶら さとう ビーフン ごまあぶら ぎゅうにゅう さば ぶたにく どうふ たまねぎ こまつな たけのこ にんにく しょうが にら ながねぎ にんじん はくさい もやし きゅうり</p>	ナムル	ルーローハンのぐ	ごはん	ビーフンスープ									
こんさいの ごまネーズあえ	さばのしょうがに																										
ごはん	さわにわん																										
ツナサラダ	ハンバーグ デミグラスソース																										
ごはん	ミルクスープ																										
ナムル	ルーローハンのぐ																										
ごはん	ビーフンスープ																										
栄養価	499kcal 20.3g 17.9g 1.7g	508kcal 16.4g 18.2g 1.3g	490kcal 21.6g 13.4g 1.9g	494kcal 19.9g 17.5g 1.0g	540kcal 20.0g 17.0g 1.2g																						
きいろ	こめ あぶら さとう アセロラゼリー あげだま パンこ こむぎこ	こめ じゃがいも カレールウ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう	こめ あぶら さとう	こめ さとう デミグラスソース あぶら じゃがいも ラード	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん かつまいも																						
あか	ぎゅうにゅう あぶら あげ わかめ ひじき あじ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ハム	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ わかめ どうふ ヨーグルト	ぎゅうにゅう どうりく しらゐんげん まめ どうにゅう なまクリーム ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ さつまあげ かつおぶし とりにく きなこ																						
みどり	しょうが だいこん こまつな たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが きゅうり とうもろこし オレンジ	たまねぎ もやし ほうれんそう えのきたけ	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ だいこん にんじん しいたけ もやし こまつな																						
一口メモ	11	12	13	14	15																						
こんだて	<table border="1"> <tr> <td>アセロラゼリー</td> <td>ひじきサラダ</td> <td>あじみそ あげだまフライ</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td>きつねじる</td> <td></td> </tr> </table>	アセロラゼリー	ひじきサラダ	あじみそ あげだまフライ	ごはん	きつねじる		<table border="1"> <tr> <td>オレンジ</td> <td>マカロニサラダ</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td>ポークカレー</td> </tr> </table>	オレンジ	マカロニサラダ	ごはん	ポークカレー	<table border="1"> <tr> <td>なめたけあえ</td> <td>ぶたのやさいの あまからいため</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td>わかめと豆腐のみそしる</td> </tr> </table>	なめたけあえ	ぶたのやさいの あまからいため	ごはん	わかめと豆腐のみそしる	<table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>ハンバーグ デミグラスソース</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td>ミルクスープ</td> </tr> </table>	ツナサラダ	ハンバーグ デミグラスソース	ごはん	ミルクスープ	<table border="1"> <tr> <td>あべかわいも</td> <td>なまあけのおかからいため</td> </tr> <tr> <td>むぎごはん</td> <td>せんざりやさいの しるもの</td> </tr> </table>	あべかわいも	なまあけのおかからいため	むぎごはん	せんざりやさいの しるもの
アセロラゼリー	ひじきサラダ	あじみそ あげだまフライ																									
ごはん	きつねじる																										
オレンジ	マカロニサラダ																										
ごはん	ポークカレー																										
なめたけあえ	ぶたのやさいの あまからいため																										
ごはん	わかめと豆腐のみそしる																										
ツナサラダ	ハンバーグ デミグラスソース																										
ごはん	ミルクスープ																										
あべかわいも	なまあけのおかからいため																										
むぎごはん	せんざりやさいの しるもの																										
栄養価	499kcal 20.3g 17.9g 1.7g	508kcal 16.4g 18.2g 1.3g	490kcal 21.6g 13.4g 1.9g	494kcal 19.9g 17.5g 1.0g	540kcal 20.0g 17.0g 1.2g																						
きいろ	こめ あぶら さとう アセロラゼリー あげだま パンこ こむぎこ	こめ じゃがいも カレールウ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう	こめ あぶら さとう	こめ さとう デミグラスソース あぶら じゃがいも ラード	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん かつまいも																						
あか	ぎゅうにゅう あぶら あげ わかめ ひじき あじ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ハム	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ わかめ どうふ ヨーグルト	ぎゅうにゅう どうりく しらゐんげん まめ どうにゅう なまクリーム ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ さつまあげ かつおぶし とりにく きなこ																						
みどり	しょうが だいこん こまつな たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが きゅうり とうもろこし オレンジ	たまねぎ もやし ほうれんそう えのきたけ	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ だいこん にんじん しいたけ もやし こまつな																						
一口メモ	18	19	20	21	22																						
こんだて	<table border="1"> <tr> <td>ごまあえ</td> <td>いかのこうみだれ</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td>うちまめじる</td> </tr> </table>	ごまあえ	いかのこうみだれ	ごはん	うちまめじる	<table border="1"> <tr> <td>フルーツポンチ</td> <td>ホイコーロー</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td>おさかなボールのスープ</td> </tr> </table>	フルーツポンチ	ホイコーロー	ごはん	おさかなボールのスープ	<table border="1"> <tr> <td>ちくわとわかめの あえもの</td> <td>あつやきたまご</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td>やさいのごもくに</td> </tr> </table>	ちくわとわかめの あえもの	あつやきたまご	ごはん	やさいのごもくに	<table border="1"> <tr> <td>シーフードサラダ</td> <td>ホキフライ</td> </tr> <tr> <td>コッペパン</td> <td>ポークビーンズ</td> </tr> </table>	シーフードサラダ	ホキフライ	コッペパン	ポークビーンズ	<table border="1"> <tr> <td>のりごまふりかけ</td> <td>まめポテサラダ</td> <td>はるまき</td> </tr> <tr> <td>むぎごはん</td> <td>ちゅうかふう コーンスープ</td> <td></td> </tr> </table>	のりごまふりかけ	まめポテサラダ	はるまき	むぎごはん	ちゅうかふう コーンスープ	
ごまあえ	いかのこうみだれ																										
ごはん	うちまめじる																										
フルーツポンチ	ホイコーロー																										
ごはん	おさかなボールのスープ																										
ちくわとわかめの あえもの	あつやきたまご																										
ごはん	やさいのごもくに																										
シーフードサラダ	ホキフライ																										
コッペパン	ポークビーンズ																										
のりごまふりかけ	まめポテサラダ	はるまき																									
むぎごはん	ちゅうかふう コーンスープ																										
栄養価	477kcal 22.9g 16.1g 1.6g	473kcal 18.9g 13.0g 1.8g	487kcal 20.4g 15.4g 1.9g	484kcal 25.5g 19.3g 2.3g	561kcal 16.4g 23.4g 1.5g																						
きいろ	こめ あぶら さとう ごま	こめ あぶら ごまあぶら はるまき マスカットゼリー	こめ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	パン あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	こめ おおむぎ あぶら でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう ごま はるまき こむぎこ みずあめ ラード																						
あか	ぎゅうにゅう いか あぶら あげ だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく おさかなボール	ぎゅうにゅう たまご なまあげ さつまあげ こりどうふ だいず わかめ ちくわ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく だいず いか えび わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ さつまあげ かつおぶし とりにく きなこ																						
みどり	しょうが にんにく たまねぎ だいこん にんじん ながねぎ えのきたけ しいたけ ほうれんそう もやし	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ビーマン えのきたけ こまつな とうとう バインアップル	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ キャベツ	たまねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり	たまねぎ ながねぎ しいたけ こまつな とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん																						
一口メモ	25	26	27	28	29																						
こんだて	<table border="1"> <tr> <td>おかかあえ</td> <td>マスの マヨネーズやき</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td>だいずと あげボールのもの</td> </tr> </table>	おかかあえ	マスの マヨネーズやき	ごはん	だいずと あげボールのもの	<table border="1"> <tr> <td>フレンチサラダ</td> <td>エビカツ</td> </tr> <tr> <td>コーンピラフ</td> <td>ガーリックスープ</td> </tr> </table>	フレンチサラダ	エビカツ	コーンピラフ	ガーリックスープ	<table border="1"> <tr> <td>かぐざりチーズ</td> <td>のりサラダ</td> <td>ししゃもの あまずだれ</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td>にくじゃが</td> <td></td> </tr> </table>	かぐざりチーズ	のりサラダ	ししゃもの あまずだれ	ごはん	にくじゃが		<table border="1"> <tr> <td>ツナマヨサラダ</td> <td>ハーブチキン</td> </tr> <tr> <td>コッペパン</td> <td>キャロットポタージュ</td> </tr> </table>	ツナマヨサラダ	ハーブチキン	コッペパン	キャロットポタージュ	<table border="1"> <tr> <td>だいがいも</td> <td>ねぎしおぶたののぐ</td> </tr> <tr> <td>むぎごはん</td> <td>こじる</td> </tr> </table>	だいがいも	ねぎしおぶたののぐ	むぎごはん	こじる
おかかあえ	マスの マヨネーズやき																										
ごはん	だいずと あげボールのもの																										
フレンチサラダ	エビカツ																										
コーンピラフ	ガーリックスープ																										
かぐざりチーズ	のりサラダ	ししゃもの あまずだれ																									
ごはん	にくじゃが																										
ツナマヨサラダ	ハーブチキン																										
コッペパン	キャロットポタージュ																										
だいがいも	ねぎしおぶたののぐ																										
むぎごはん	こじる																										
栄養価	508kcal 24.3g 16.9g 1.4g	496kcal 20.9g 16.5g 2.1g	522kcal 19.7g 18.7g 1.8g	442kcal 22.0g 18.9g 1.9g	580kcal 21.4g 19.5g 1.3g																						
きいろ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	こめ あぶら マカロニ さとう でんぶん パンこ こむぎこ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく	パン あぶら こめ さとう バター ノンエッグマヨネーズ	こめ おおむぎ しょうが たまご みずあめ あぶら さとう ごま でんぶん こんにやく さつまいも あぶら みずあめ																						
あか	ぎゅうにゅう からふとます だいず とりにく あげボール かつおぶし	ぎゅうにゅう えび とりにく ハム たら	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく のり チーズ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら あげ とうふ だいず																						
みどり	にんじん だいこん えたまめ キャベツ ほうれんそう	たまねぎ セロリー にんにく にんじん バセリ キャベツ きゅうり とうもろこし グリンピース あかビーマン	ながねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし えのきたけ	たまねぎ にんじん バセリ キャベツ きゅうり	たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが しめじ だいこん にんじん																						