



# 2024年 5月の献立 (船橋工場)

〈 ごあいさつ 〉

新年度から一か月が経ちました。新しい生活に少しずつ慣れてきた頃でしょうか。

食事と睡眠をしっかりととり、元気に体を動かして心と体の調子を整えましょう！

今月もよろしくお願いたします。

日付	主食	おかず	1人分 のカロリー とたんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
1 (水)	ポークカレーライス	ブレンオムレツ、レバーフライ、コールスローサラダ ブルー	435kcal 8.6g	豚肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、鶏レバー	米、じゃがいも、小麦粉、澱粉、砂糖 はちみつ、油、バター、パン粉、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、トマト、バナナ、りんご、にんにく キャベツ、コーン、ブロッコリー、ブルー
2 (木)	ごはん	ハンバーグブラウンソース、うずまきポテト、スパゲティ かにかまぼこ、ほうれんそうとベーコンのソテー、パイン	436 11.4	卵、豚肉、鶏肉、牛肉、脱脂粉乳、いとより えそ、たら、えび、かに	米、砂糖、小麦粉、澱粉、じゃがいも 油	玉ねぎ、ほうれん草、人参、パイン缶
3 (金)	〈けんぽうきねんび〉					
6 (月)	〈ふりかえきゅうじつ〉					
7 (火)	ごはん	みそつくね、だしまきたまご、マカロニいため にんじんかまぼこ、ウインナー、だいこんのもの、おうとう	383 12.9	鶏肉、ゼラチン、むぎみそ、みそ、かつお節、卵 豚肉、たら	米、パン粉、砂糖、澱粉、油 マカロニ	ごぼう、筍、ねぎ、人参、玉ねぎ、枝豆 ほうれん草、いんげん、大根、黄桃缶
8 (水)	とりそばうどん ウインナーパン	サーモンフライ、かぼちゃのあまに、カリフラワーのソテー ももいろさつまあげ、バナナ	416 11.7	鶏肉、豚肉、卵、脱脂粉乳、鮭、えそ たら	米、砂糖、澱粉、小麦粉、マーガリン マヨネーズ、パン粉、油	生姜、かぼちゃ、カリフラワー、玉ねぎ、バナナ、レモン果汁
9 (木)	あおなおにぎり はいがパン	クリームシチュー、キャベツメンチカツ、ブロッコリーのスープに オレンジ	366 10.3	卵、牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ	米、小麦粉、小麦胚芽、ライ麦粉、砂糖 マーガリン、じゃがいも、澱粉、油、パン粉	しそ、大根葉、玉ねぎ、人参、コーン、キャベツ ブロッコリー、オレンジ
10 (金)	ごはん	とりたつたのくろすあん、やさいとわかめのとうにゅうよせ、かいせんぎょうざ しらすとこまつなのあえもの、りんご	400 10.7	鶏肉、卵、豆乳、たら、ほっけ、えび しらす干し、油揚げ	米、小麦粉、澱粉、砂糖、油 米粉、ごま油	にんにく、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、わかめ、さやえんどう キャベツ、筍、小松菜、りんご缶
13 (月)	ごはん	メバルのしろうゆやき、あつやきたまご、こんにゃくといんげんのいためもの とりのからあげ、ひじきのナムル、あんず	389 14.9	メバル、かつお節、卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉	米、砂糖、こんにゃく、小麦粉、油 ごま、ごま油	いんげん、にんにく、生姜、ひじき、枝豆、コーン あんず缶
14 (火)	ホットドック ツナときのこのわふうパスタ	ローストチキン、ハーフコーンのあまに、ハートかまぼこ ブロッコリー、あおりんごゼリー	347 12.5	卵、脱脂粉乳、豚肉、鶏肉、ツナ、ぐち たら、ふえだ	小麦粉、砂糖、マーガリン、油、澱粉	玉ねぎ、しめじ、コーン、ブロッコリー、りんご缶
15 (水)	ひじきおにぎり クリームクロワッサン	にくだんこのチリソース、いかやさいよせやき、ベイクドポテト グレープフルーツ	392 7.8	かつお節、しらす干し、卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉 牛肉、たら、いか	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉 パン粉、油、ごま油、じゃがいも、バター	大根葉、ひじき、水菜、玉ねぎ、ねぎ、生姜 にんにく、あおさ、コーン、キャベツ、グレープフルーツ
16 (木)	ごはん	ぶたにくのさいきょうやき、だしまきたまご、キャベツ えびフライ、ほうれんそうのなめだけあえ、パイン	417 13.1	豚肉、ゼラチン、みそ、かつお節、卵、えび	米、砂糖、油、小麦粉、パン粉	玉ねぎ、人参、キャベツ、ほうれん草、えのき、パイン缶
17 (金)	おさかなカレーライス	ささみフライ、ハムソテー、シルバーサラダ みかん	418 10.3	さば、ツナ、脱脂粉乳、チーズ、鶏肉、豚肉	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉 澱粉、砂糖、はちみつ、パン粉、春雨、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、トマト、バナナ りんご、コーン、いんげん、みかん缶
20 (月)	きのこごはん やきうどん	はるまき、ちくわとピーマンのいためもの、コーンしゅうまい にんじんあまに、ようなし、ブルー	389 10.3	油揚げ、豚肉、いか、鶏肉、いとより、えそ たちうお、大豆	米、うどん、油、小麦粉、春雨 砂糖、澱粉、ごま油	まいだけ、しめじ、人参、キャベツ、生姜、ねぎ 筍、玉ねぎ、椎茸、ピーマン、コーン、洋梨缶、ブルー
21 (火)	おにぎり(うめ) ハムチーズパン	とりにくのスタミナやき、だいこんのきんぴら、クリーミーコロッケ ブロッコリーのおかかあえ、バナナ	449 11.3	豚肉、卵、脱脂粉乳、クリームチーズ、鶏肉、カニかま ゼラチン、えび、かに、おから、かつお節、さば節、まぐろ節	米、はちみつ、小麦粉、砂糖、マーガリン 油、ごま油、ごま、パン粉、バター	梅、のり、りんご、にんにく、生姜、大根 人参、ブロッコリー、バナナ、レモン果汁
22 (水)	ごはん	さばのスパイスやき、キャベツ、チキンナゲット あますあんミートボール、いりどうふ、あんず	410 13.9	さば、鶏肉、脱脂粉乳、かつお節、卵、豆腐	米、油、小麦粉、澱粉、パン粉 砂糖、ごま	キャベツ、玉ねぎ、椎茸、人参、あんず缶
23 (木)	ごはん	ハンバーグバーベキューソース、ほたてふうみフライ、スパゲティ にんじんグラッセ、ほうれんそうのごまあえ、おうとう	407 10.8	鶏肉、豚肉、いとより、卵、かに	米、油、砂糖、澱粉、小麦粉 パン粉、バター、ごま	玉ねぎ、にんにく、人参、ほうれん草、黄桃缶
24 (金)	いなりすし チーズロール	ぶたにくのしぐれに、あつやきたまご、トマトかまぼこ ブロッコリー、パイン、マンゴー	401 13.6	油揚げ、卵、チーズ、豚肉、かつお節、たら	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、油 澱粉	玉ねぎ、ごぼう、生姜、トマト、ほうれん草、ブロッコリー パイン缶、マンゴー缶
27 (月)	わかめおにぎり ウインナーパン	いかフリッターのカクテルソース、かぼちゃのあまに、ちくわのふくめに むきえだまめ、オレンジ	408 12.7	豚肉、卵、脱脂粉乳、いか、たちうお	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズ 澱粉、油	わかめ、かぼちゃ、枝豆、オレンジ
28 (火)	ごはん	だんしゃくコロッケ、やさしいため、シュウマイ かにかまぼこ、マカロニサラダ、りんご	391 9.1	豚肉、たら、鶏肉、いとより、えそ、えび かに、卵	米、パン粉、じゃがいも、砂糖、澱粉 油、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、グリーンピース、りんご缶
29 (水)	トマトカレーライス	ほうれんそうオムレツ、しるみさかなフライ、やさいとひじきのあえもの あんず	335 8.3	鶏肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、たら	米、油、じゃがいも、砂糖、バター 小麦粉、澱粉、はちみつ、パン粉、ごま	にんにく、玉ねぎ、人参、なす、パプリカ、ズッキーニ トマト、バナナ、りんご、ほうれん草、ひじき、えのき、キャベツ、あんず缶
30 (木)	ハンバーガー ナポリタン	とりのからあげ、ポテトフライ、ハートかまぼこ バターブロッコリー、ももゼリー	436 12.6	卵、鶏肉、豚肉、脱脂粉乳、ぐち、たら ふえだ	小麦粉、砂糖、パン粉、油、マヨネーズ じゃがいも、澱粉、バター	玉ねぎ、にんにく、生姜、トマト、ピーマン、マッシュルーム ブロッコリー、黄桃缶
31 (金)	おにぎり(ツナマヨネーズ) メロンパン	トンカツ、やさいとわかめのとうにゅうよせ、こんにゃくといんげんのいためもの にんじんあまに、グレープフルーツ	354 9.1	卵、ツナ、豚肉、みそ、豆乳	米、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、バター パン粉、油、ごま、米粉、澱粉、こんにゃく	玉ねぎ、のり、かぼちゃ、わかめ、人参、いんげん グレープフルーツ

〈 一口メモ 〉

月平均：脂質12.6g 食塩相当量1.2g

☆朝ごはんを食べよう！

朝ごはんには、空腹を満たすだけでなく、脳の働きを活性化するという役目があります。ごはんやパンなどの炭水化物は、脳のエネルギー源になり、集中力を高める効果があります。

～朝ごはんを食べるメリット～

①正しい生活のリズムを作る

朝ごはんをしっかり食べると生活のリズムが整います。

②体温を上げる

朝ごはんを食べると体温が上がり、すっきりと目が覚めて一日頑張れます。

③体や脳へエネルギーを送る

しっかり朝ごはんを食べると、体や脳にエネルギーが送られて元気が出ます。

④朝のトイレでお腹すっきり

朝ごはんを食べると、お腹の中が動き始め、便秘も改善してすっきりします。



株式会社 幼稚園給食

<https://www.y-kyushoku.co.jp/>

船橋工場  
龍ヶ崎工場  
佐倉工場

船橋市三咲5-32-21  
龍ヶ崎市川原代町3997-1  
佐倉市神門439

TEL 047-448-1388 (代)  
TEL 0297-63-0122 (代)  
TEL 043-498-8500 (代)

