

5月給食献立表



《5月献立のわらい》

- 1.新入園児・在園児にとって食べやすく、食べなれた献立にします。
- 2.春野菜の出回る時期なので、旬のものを使った献立にします。

※1・2歳は9時半頃に、牛乳やゼリーなどのおやつがあります。 1,2歳は乳児 3,4,5歳は幼児 見てください

日 曜	おひる	主な材料	午後のおやつ	主な材料
1 月	ひき肉のチャーハン 切干大根の中華和え煮 玉ねぎとチンゲン菜の味噌汁	米 豚肉 人参 ねぎ 干し椎茸 グリーンピース 醤油 切干大根 キャベツ 人参 鶏肉 酢 砂糖 醤油 ごま油 白ごま 玉ねぎ 青梗菜 味噌	幼児 五平もち 清見オレンジ	米 しらす ごねぎ 味噌 【乳児:わかめ 小松菜 醤油】
			乳児 五平もち わかめと小松菜のすまし汁 清見オレンジ	
2 火	ごはん(あわ入り) カジキの南蛮ソース かぶのソテー わかめとたけのこのすまし汁	米 あわ かじき 片栗粉 ねぎ 酢 醤油 かぶ かぶ葉 人参 ベーコン にんにく オリーブ油 醤油 わかめ たけのこ 醤油	幼児 バタークッキー 煮干し	小麦粉 バター 砂糖 牛乳 煮干 【乳児:玉ねぎ じゃがいも 味噌】
			乳児 バタークッキー 玉ねぎの味噌汁 2歳:にぼし	
6 土	ピラフ ポテトアスパラソテー 玉ねぎとチンゲン菜のすまし汁 メロン	米 ウィンナー 人参 玉ねぎ じゃがいも アスパラガス 玉ねぎ ベーコン オリーブ油 玉ねぎ 青梗菜 醤油	幼児 市販せんべい 市販煮干し	市販せんべい(乳卵小 麦なし)
			乳児 市販せんべい お茶	
8 月	カレーライス キャベツと春雨の炒めもの お茶 ヨーグルト	米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 にんにく りんご 豆乳 カレールウ (乳卵小麦なし) キャベツ 澱粉春雨 ベーコン 醤油	幼児 鶏肉ともやしの汁ビーフン 夏みかん	ビーフン 鶏肉 もやし キャベツ 醤油 ごま油
			乳児 鶏肉ともやしの汁ビーフン 夏みかん	
9 火	グリーンピースごはん 鶏の梅風味焼き 大根のきんぴら 小松菜のすまし汁	米 もち米 グリーンピース 鶏肉 梅干し 酢 醤油 片栗粉 大根 人参 醤油 小松菜 もやし 醤油	幼児 手作りいちごジャムサンド 空豆の塩ゆで	食パン(乳卵なし) いちご 砂糖 レモン汁 【乳児:南瓜 玉ねぎ】
			乳児 手作りいちごジャムサンド 空豆の塩ゆで かぼちゃのスープ	
10 水	ごはん(きび入り) 豚肉のオニオンソース炒め アスパラとキャベツのソテー わかめのスープ	米 きび 豚肉 玉ねぎ にんにく 砂糖 酢 醤油 アスパラ キャベツ 玉ねぎ ベーコン オリーブ油 わかめ 人参 青梗菜 醤油	幼児 おからドーナツ	おから 米粉 砂糖 豆乳 【乳児:鶏肉 法蓮草 しょうゆ】
			乳児 おからドーナツ ほうれん草のスープ	
11 木	ごはん(あわ入り) さわらのねぎ味噌焼き 小松菜ともやしのおかか煮 貝だくさんの味噌汁	米 あわ さわら 生姜 ねぎ 味噌 砂糖 小松菜 もやし 醤油 かつお節 豚肉 じゃがいも 人参 大根 ごぼう 油揚げ 味噌	幼児 しらす雑炊 メロン	米 しらす かぶ かぶ葉 白ごま 醤油
			乳児 しらす雑炊 メロン	
12 金	マーボー豆腐丼 ひじきの煮物 青菜の中華スープ	米 きび 豚肉 豆腐 ねぎ 人参 干し椎茸 生姜 にんにく 味噌 醤油 砂糖 ごま油 片栗粉 ひじき 人参 油揚げ 砂糖 醤油 小松菜 えのき ねぎ 醤油 ごま油	幼児 さげすし メロン	米 甘塩鮭 きゅうり 白ごま 砂糖 酢 醤油 【乳児:青梗菜 大根 味噌】
			乳児 さげすし 青梗菜の味噌汁 メロン	
13 土	チキンライス ウィンナーとキャベツのソテー ミネストラスープ メロン	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマトケチャップ ウィンナー キャベツ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ	幼児 市販せんべい 市販煮干し	市販せんべい(乳卵小 麦なし)
			乳児 市販せんべい お茶	
15 月	ごはん(きび入り) 豆腐ハンバーグ えのきソース スナッフえんどうのソテー 大根の味噌汁	米 きび 豆腐 豚肉 玉ねぎ 豆乳 えのき 醤油 片栗粉 スナッフえんどう じゃがいも 玉ねぎ 人参 ベーコン オリーブ油 大根 油揚げ 味噌	幼児 スイートパンプキン 夏みかん	かぼちゃ 砂糖 【乳児:キャベツ もやし】
			乳児 スイートパンプキン キャベツのスープ 夏みかん	
16 火	ゆかりごはん 鱈の塩こうじ焼き 春雨とひき肉の炒めもの かぶとえのきの味噌汁	米 あわ ゆかり 鱈 ほうれん草 人参 豚肉 澱粉春雨 もやし ごま油 しょうゆ 片栗粉 かぶ かぶ葉 えのき 味噌	幼児 焼きおにぎり(味噌マヨ) そら豆の塩ゆで	米 醤油 かつお節 味噌 マネズ(ノイグ) そら 豆 【乳児:じゃがいも 玉ねぎ】
			乳児 焼きおにぎり(味噌マヨ) ポテトスープ そら豆の塩ゆで	
17 水	タコライスごはん 大根とベーコンの煮物 チンゲン菜のすまし汁	米 豚肉 玉ねぎ セロリ トマト にんにく キャベツ トマトケチャップ 砂糖 チーズ 大根 小松菜 ベーコン アスパラガス 醤油 青梗菜 にんじん 醤油	幼児 白いんげん豆とさつま芋 の甘煮 煮干ごまチップ	白いんげん豆 さつまいも 砂糖 豆乳 マーガリン 【乳児:かぶ かぶ葉 醤油】
			乳児 白いんげん豆とさつま芋の甘煮 かぶのすまし汁 2歳:煮干ごまチップ	
18 木	わかめごはん 鶏の唐揚げ ナムル なすと油揚げの味噌汁	米 昆布 わかめ しょうゆ 鶏肉 しょうゆ 生姜 片栗粉 ほうれん草 人参 もやし ごま油 砂糖 醤油 なす 玉ねぎ 油揚げ 味噌	幼児 みかんむしパン	ホットケーキミックス オレンジジュース 豆乳 砂糖 豆乳 マーガリン みかん缶 【乳児:かぶ かぶ葉 醤油】
			乳児 みかんむしパン 玉ねぎと人参のすまし汁	

けやき組
玉ねぎの皮むき



まつ組
そら豆のさやむき



けやき組
そら豆のさやむき



すぎ組
玉ねぎの皮むき



日曜	おひる	主な材料	午後のおやつ	主な材料
19 金	ごはん(あわ入り) 肉団子の甘酢あん ブロッコリーソテー キャベツスープ	米 あわ 豚肉 玉ねぎ エリンギ 醤油 酢 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ウィンナー キャベツ にんじん 醤油	幼児 カレーピラフ チーズ	お茶 米 鶏肉 人参 玉ねぎ オリーブ油 カレー粉 【乳児:さつまいも 青梗菜 味噌】
			乳児 カレーピラフ さつまいもの味噌汁 チーズ	
20 土	ピラフ ポテトアスパラソテー 玉ねぎとチンゲン菜のすまし汁 メロン	米 ウィンナー 人参 玉ねぎ じゃがいも アスパラガス 玉ねぎ ベーコン オリーブ油 玉ねぎ 青梗菜 醤油	幼児 市販せんべい 市販煮干し	お茶 市販せんべい(乳卵小 麦なし)
			乳児 市販せんべい お茶	
22 月	カレーライス キャベツと春雨の炒めもの お茶 ヨーグルト	米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 にんにく りんご 豆乳 カレールウ (乳卵小麦なし) キャベツ 澱粉春雨 ベーコン 醤油	幼児 鶏肉ともやしの汁ピーマン 夏みかん	— ピーマン 鶏肉 もやし キャベツ 醤油 ごま油
			乳児 鶏肉ともやしの汁ピーマン 夏みかん	
23 火	ごはん(あわ入り) 鶏肉のさっぱり煮 大根のきんぴら 小松菜のすまし汁	米 あわ 鶏肉 しょうゆ 生姜 砂糖 酢 大根 人参 醤油 小松菜 もやし 醤油	幼児 手作りいちごジャムサンド 空豆の塩ゆで	牛乳 食パン(乳卵なし) いちご 砂糖 レモン汁 【乳児:南瓜 玉ねぎ】
			乳児 手作りいちごジャムサンド 空豆の塩ゆで かぼちゃのスープ	
24 水	ごはん(きび入り) 豚肉のオニオンソース炒め アスパラとキャベツのソテー わかめのスープ	米 きび 豚肉 玉ねぎ にんにく 砂糖 酢 醤油 アスパラ キャベツ 玉ねぎ ベーコン オリーブ油 わかめ 人参 青梗菜 醤油	幼児 おからドーナツ	牛乳 おから 米粉 砂糖 豆乳 【乳児:鶏肉 法蓮草 しょうゆ】
			乳児 おからドーナツ ほうれん草のスープ	
25 木	ごはん(あわ入り) さわらのねぎ味噌焼き 小松菜ともやしのおかか煮 具だくさんの味噌汁	米 あわ さわら 生姜 ねぎ 味噌 砂糖 小松菜 もやし 醤油 かつお節 豚肉 じゃがいも 人参 大根 かつお 油揚げ 味噌	幼児 しらす雑炊 メロン	— 米 しらす かぶ かぶ葉 白ごま 醤油
			乳児 しらす雑炊 メロン	
26 金	マーボー豆腐丼 ひじきの煮物 青菜の中華スープ	米 きび 豚肉 豆腐 ねぎ 人参 干し椎茸 生姜 にんにく 味噌 醤油 砂糖 ごま油 片栗粉 ひじき 人参 油揚げ 砂糖 醤油 小松菜 えのき ねぎ 醤油 ごま油	幼児 さけずし メロン	お茶 米 甘塩鮭 きゅうり 白ごま 砂糖 酢 醤油 【乳児:青梗菜 大根 味噌】
			乳児 さけずし 青梗菜の味噌汁 メロン	
27 土	チキンライス ウィンナーとキャベツのソテー ミネストラスープ メロン	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマトケチャップ ウィンナー キャベツ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ	幼児 市販せんべい 市販煮干し	お茶 市販せんべい(乳卵小 麦なし)
			乳児 市販せんべい お茶	
29 月	ごはん(きび入り) 豆腐ハンバーグ えのきソース スナッフえんどうのソテー 大根の味噌汁	米 きび 豆腐 豚肉 玉ねぎ 豆乳 えのき 醤油 片栗粉 スナッフえんどう じゃがいも 玉ねぎ 人参 ベーコン オリーブ油 大根 油揚げ 味噌	幼児 スイートパンプキン 夏みかん	お茶 かぼちゃ 砂糖 【乳児:キャベツ もやし】
			乳児 スイートパンプキン キャベツのスープ 夏みかん	
30 火	ゆかりごはん 鰯の塩こうじ焼き 春雨とひき肉の炒めもの かぶとえのきの味噌汁	米 あわ ゆかり 鰯 ほうれん草 人参 豚肉 澱粉春雨 もやし ごま油 しょうゆ 片栗粉 かぶ かぶ葉 えのき 味噌	幼児 焼きおにぎり(味噌マヨ) そら豆の塩ゆで	牛乳 米 醤油 かつお節 味噌 マネズ(ノイグ) そら 豆
			乳児 焼きおにぎり(味噌マヨ) ポテトスープ そら豆の塩ゆで	【乳児:じゃがいも 玉ねぎ】
31 水	タコライスごはん 大根とベーコンの煮物 チンゲン菜のすまし汁	米 豚肉 玉ねぎ セロリ トマト にんにく キャベツ トマトケチャップ 砂糖 チーズ 大根 小松菜 ベーコン アスパラガス 醤油 青梗菜 にんじん 醤油	幼児 白いんげん豆とさつまいも の甘煮 煮干ごまチップ	ヨーグルト 白いんげん豆 さつまいも 砂糖 豆乳 マーガリン 【乳児:かぶ かぶ葉 醤油】
			乳児 白いんげん豆とさつまいもの甘煮 かぶのすまし汁 2歳:煮干ごまチップ	

まつ組
そら豆の
さやむき
けやき・すぎ組遠足
試食会

すぎ組
そら豆のさやむき

《栄養価》

※1.2歳は午前のおやつに牛乳100ccやゼリーなどがあります。

～ 献立は食材の都合により変更する場合があります ～

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール 当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物 繊維	食塩 相当量
乳児(1歳・2歳)	490kcal	19.3g	13.9g	237mg	2.3g	140μgRe	0.30mg	0.26mg	17mg	3.7g	2.2g
幼児(3・4・5歳)	548kcal	20.7g	14.0g	188mg	2.8g	131μgRe	0.35mg	0.22mg	17mg	4.5g	2.5g

《出盛り材料》

魚 まあじ・ぶり・さより・かに・きんき・あまだい・にしん・まいわし・まだい・いさき・ます・きす・とびうお・かれい・あさり・かつお・まぐろ・赤貝

緑黄色野菜 さやえんどう・さやいんげん・根三つ葉・あさつき・せり・青梗菜

淡色野菜 キャベツ・たけのこ・ふき・空豆・セロリ・グリーンピース・アスパラガス・椎茸・かぶ・マッシュルーム

芋類 新じゃがいも 果物 夏みかん・メロン



試食会のお知らせ

日時:5月23日(火)
16:20頃~19:15
場所:3才児クラス(まつ組)

お迎えの前に
お寄りください。



当日の給食と同じものを用意してお待ちしています。お
迎えで慌ただしい時間ですが、ぜひご参加ください。