



今月登場する旬の食材・果物
いちご・きよみおれんじ
なばな・アスパラガス

5がつ 給食献立表



きたまち保育園

*乳児クラスは、9時半頃に牛乳・飲むヨーグルトが出ます。
*アレルギー等の確認のため、食べたことのない食材はご家庭で事前に試してみてください。

午後のおやつは、完了食・1歳・2歳クラスは『乳児』
3歳・4歳・5歳クラスは『幼児』欄をご覧ください。

	きょうしゅく	さいりょう	おやつ	さいりょう
1 木	きびいりごはん とりにくのうめふうみやき ひじきそてー ほうれんそうとはるさめのすましじる	七分つき米・きび/鶏もも肉・醤油・ 酒・片栗粉・サラダ油・梅びしお・ 酢・醤油・洗糖/干しひじき・ベーコ ン・もやし・キャベツ・こま油・塩/ ほうれん草・緑豆春雨・醤油・塩	こいのぼりばん のむよーぐと 4、5才は 自分でジャムを塗ります。 こいのぼりばん とまとはすたすーぶ	食パン・いちごジャム・ブルーベ リージャム・ミレービスケット・野 菜スティック/飲むヨーグルト 【乳児：マカロニ・玉ねぎ・トマ ト・塩】
2 金	ちきんとあすばらのかれーらいす きりほしたいこんのちゅうかあえに むぎちゃ りんごぜりー	七分つき米・押し麦・鶏もも肉・ 酒・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ア スパラガス・にんにく・りんご・A ラベルカレールウ・サラダ油/切り干 し大根・きゃべつ・人参・鶏ささ み・酒・洗糖・塩・酢・醤油・こま 油/麦茶/市販りんごゼリー	やさいやきそば むぎちゃ そらまめのしおゆで やさいやきそば ほうれんそうのちゅうかすーぶ そらまめのしおゆで	蒸し中華麺・豚もも肉・もやし・ きゃべつ・人参・玉ねぎ・サラダ 油・ウスターソース・中濃ソース/麦 茶/そら豆・塩 【乳児：長ねぎ・ほうれん草・醤 油・塩・こま油】
3 土	けんぼうきねんび			
5 月	こどものひ			
6 火	ふりかえきゅうじつ			
7 水	そらまめごはん さけのしおこうじやき なむる けんちんじる	七分つき米・もち米・塩・そらまめ・ 生鮭・塩麹/ほうれん草・もやし・人 参・こま油・洗糖・醤油/木綿豆腐・ 大根・板こんにゃく・こぼろ・干し 椎茸・油揚げ・人参・醤油・塩	こめこのまろにあげかわ ぎゅうにゅう きよみおれんじ こめこのまろにあげかわ じゃがいもとたまねぎのみそしる きよみおれんじ	米粉量形マカロニ・きな粉・黒砂 糖/牛乳 果物：きよみオレンジ 【乳児：じゃがいも・玉ねぎ・味 噌】
8 木	きびいりごはん とりとぼてとのちゅうかいため やさいのゆかりあえ だいこんとこまつなのみそしる	七分つき米・きび/鶏もも肉・酒・醬 油・片栗粉・揚げ油・じゃがいも・ 赤ピーマン・玉ねぎ・人参・干し椎 茸・サラダ油・酒・洗糖・醤油/も やし・人参・さゆり・醤油・ゆかり/ 大根・小松菜・味噌	こめこのまーぶるくろごまけーき のむよーぐと こめこのまーぶるくろごまけーき きゃべつとこーんのすーぶ	米粉・ベーキングパウダー・練り こま（黒）・りんごジュース・洗 糖・サラダ油・豆乳・粉糖/飲む ヨーグルト 【乳児：きゃべつ・冷凍コーン・ 塩】
9 金	まるばん たんどりーちきん ぶろっこりーそてー こーんすーぶ	丸パン/鶏もも肉・にんにく・醤油・ トマトケチャップ・塩・カレー粉・ エッグフリーマヨネーズ・サラダ油/ ブロッコリー・玉ねぎ・ベーコン・ サラダ油・塩/ベーコン・玉ねぎ・人 参・冷凍コーン・冷凍コーンクリ ム・塩	やきおにぎり（しょうゆ） むぎちゃ たべにぼし やきおにぎり（しょうゆ） ちんげんさいのすーぶ 2才～たべにぼし	七分つき米・塩・醤油/麦茶 【2才～：食べ煮干し】 【乳児：青梗菜・玉ねぎ・鶏もも 肉・塩】
10 土	つないりすばげってい ぼてとあすばらそてー ふとこまつなのすましじる いちご	スパゲッティ・ツナ缶・玉ねぎ・に んにく・セロリー・ホールトマト 缶・トマトケチャップ・塩・オリ ーブ油/じゃがいも・アスパラガス・玉 ねぎ・オリーブ油・塩/おつゆ麩・小 松菜・醤油・塩/いちご	おかしもりあわせ	市販菓子 りんごジュース
12 月	あわいりごはん ぶたにくのしょうがやき すなっぴえんどうのそてー なめことらのみそしる	七分つき米・あわ/豚もも肉・酒・み りん・醤油・生姜・玉ねぎ・サラダ 油/スナッパえんどう・じゃがいも・ 玉ねぎ・人参・ベーコン・オリーブ 油・塩/なめこ・にら・味噌	だいがくいも ぎゅうにゅう だいがくいも かぶのすーぶ	さつまいも・揚げ油・洗糖・醤油 /牛乳 【乳児：かぶ・かぶ菜・醤油・ 塩】
13 火	すばげっていみーとそーす 乳児：まかろにみーとそーす ほうれんそうペーこんそてー わかめとながねぎのすましじる	スパゲッティ（乳児：マカロニ）・ オリーブ油・豚ひき肉・水煮大豆・ 玉ねぎ・セロリー・ホールトマト 缶・にんにく・オリーブ油・トマト ピューレ・トマトケチャップ・洗 糖・塩/ほうれん草・もやし・ベー コン・サラダ油・塩/わかめ・長ねぎ・ 醤油・塩	しらすちゃーはん むぎちゃ たべにぼし しらすちゃーはん さつまいものみそしる 2才～たべにぼし	七分つき米・しらす干し・長ね ぎ・青梗菜・塩・こま油/麦茶 【2才～：食べ煮干し】 【乳児：さつまいも・えのきた け・味噌】
14 水	ゆかりごはん さかなのさくさくあげ だいこんのきんぴら ふとはくさいのみそしる	七分つき米・あわ・ゆかり/まだい・ 酒・塩・薄力粉・片栗粉・ベーキン グパウダー・サラダ油・揚げ油/大 根・油揚げ・人参・サラダ油・洗 糖・醤油・さやいんげん/おつゆ麩・ 白菜・味噌	こめこむしばん ぎゅうにゅう いちご こめこむしばん とうふとわかめのすましじる いちご	米粉・ベーキングパウダー・上白 糖・豆乳・サラダ油・酢/牛乳/い ちご 【乳児：木綿豆腐・わかめ・醤 油・塩】
15 木	きびいりごはん とりにくのうめふうみやき ひじきそてー ほうれんそうとはるさめのすましじる	七分つき米・きび/鶏もも肉・醤油・ 酒・片栗粉・サラダ油・梅びしお・ 酢・醤油・洗糖/干しひじき・ベーコ ン・もやし・キャベツ・こま油・塩/ ほうれん草・緑豆春雨・醤油・塩	きなこあげばん のむよーぐと きなこあげばん とまとはすたすーぶ	丸パン・揚げ油・きな粉・上白糖/飲 むヨーグルト 【乳児：トマト・玉ねぎ・マカロ ニ・塩】
16 金	ちきんとあすばらのかれーらいす きりほしたいこんのちゅうかあえに むぎちゃ りんごぜりー	七分つき米・押し麦・鶏もも肉・ 酒・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ア スパラガス・にんにく・りんご・A ラベルカレールウ・サラダ油/切り干 し大根・きゃべつ・人参・鶏ささ み・酒・洗糖・塩・酢・醤油・こま 油/麦茶/市販りんごゼリー	やさいやきそば むぎちゃ そらまめのしおゆで やさいやきそば ほうれんそうのちゅうかすーぶ そらまめのしおゆで	蒸し中華麺・豚もも肉・もやし・ きゃべつ・人参・玉ねぎ・サラダ 油・ウスターソース・中濃ソース/麦 茶/そら豆・塩 【乳児：長ねぎ・ほうれん草・醤 油・塩・こま油】
17 土	はむちゃーはん ほうれんそういため わふうぼとふ いちご	七分つき米・押し麦・ロースハム・ 人参・長ねぎ・さやいんげん・干し 椎茸・サラダ油・塩・醤油/ほうれん 草・ベーコン・冷凍コーン・塩・サ ラダ油/豚もも肉・酒・じゃがいも・ 人参・玉ねぎ・きゃべつ・塩/いちご	おかしもりあわせ	市販菓子 りんごジュース

19 月	つなちゃんはん こまつなとひきにくいため とうふとえのきのみそしる		七分つき米・ツナ缶・人参・レタス・玉ねぎ・サラダ油・塩・醤油・エッグフリーマヨネーズ/小松菜・緑豆春雨・もやし・豚ひき肉・ごま油・醤油・洗糖・酒・片栗粉/木綿豆腐・えのきたけ・長ねぎ・味噌	幼児 ういんなーむしばん ぎゅうにゅう	乳児 ういんなーむしばん とまとすーぷ	ホットケーキミックス・上白糖・塩・豆乳・ウインナー/牛乳【乳児：トマト・玉ねぎ・塩】
20 火	きつねうどん にくじゃがに よーぐると	「おてつだい」 りんごぐみ たまねぎの かわむき	乾麺・あぶらあげ・醤油・洗糖・小松菜・わかめ・長ねぎ・人参・醤油・みりん/豚もも肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・板こんにやく・サラダ油・洗糖・みりん・醤油・さやいんげん・加糖ヨーグルト	幼児 ちゅうかうおこわ にほごまちっぷ むぎちゃ	乳児 ちゅうかうおこわ 2才～にほごまちっぷ とうふのみそしる	七分つき米・もち米・生姜・豚もも肉・干し椎茸・人参・酒・醤油・塩・ごま油/麦茶【2才～：食べ煮干し・白ごま・洗糖・醤油】 【乳児：木綿豆腐・しめじ・味噌】
21 水	そらめめごはん さけのしおこうじゃき なむる けんちんじる	「おてつだい」 りんごぐみ えんそく 「おてつだい」 はとうぐみ そらめめの さやむき	七分つき米・もち米・塩・そらめめ・生鮭・塩麹/ほうれん草・もやし・人参・ごま油・洗糖・醤油/木綿豆腐・大根・板こんにやく・ごぼう・干し椎茸・油揚げ・人参・醤油・塩	幼児 こめこのまかにあべかわ ぎゅうにゅう きよみおれんじ	乳児 こめこのまかにあべかわ じゃがいもたまねぎのみそしる きよみおれんじ	米粉量形マカロニ・きな粉・黒砂糖/牛乳 果物：きよみオレンジ【乳児：じゃがいも・玉ねぎ・味噌】
22 木	きびいりごはん とりとぼてとのちゅうかい ため やさいのゆかりあえ だいこんとこまつなのみそしる		七分つき米・きび/鶏もも肉・酒・醤油・片栗粉・揚げ油・じゃがいも・赤ヒーマン・玉ねぎ・人参・干し椎茸・サラダ油・酒・洗糖・醤油/もやし・人参・きゅうり・醤油・ゆかり/大根・小松菜・味噌	幼児 こめこのきゅうぶけーき のむよーぐると	乳児 こめこのきゅうぶけーき きゃべつとこーんのすーぷ	米粉・ベーキングパウダー・キャロブ粉・りんごジュース・洗糖・サラダ油・豆乳・粉糖/飲むヨーグルト【乳児：きゃべつ・冷凍コーン・塩】
23 金	まるばん たんどーちきん ぶろっこりーそてー こーんすーぷ		丸パン/鶏もも肉・にんにく・醤油・トマトケチャップ・塩・カレー粉・エッグフリーマヨネーズ・サラダ油/ブロッコリー・玉ねぎ・ベーコン・サラダ油・塩/ベーコン・玉ねぎ・人参・冷凍コーン・冷凍コーンクリーム・塩	幼児 やきおにぎり（しょうゆ） むぎちゃ たべにほし	乳児 やきおにぎり（しょうゆ） ちんげんさいのすーぷ 2才～たべにほし	七分つき米・塩・醤油/麦茶【2才～：食べ煮干し】 【乳児：青梗菜・玉ねぎ・鶏もも肉・塩】
24 土	つないりすばげってい ぼてとあすばらそてー ふとこまつなのすましじる いちご		スパゲッティ・ツナ缶・玉ねぎ・にんにく・セロリ・ホールトマト缶・トマトケチャップ・塩・オリーブ油/じゃがいも・アスパラガス・玉ねぎ・オリーブ油・塩/おつゆ麩・小松菜・醤油・塩/いちご	幼児 おかしもりあわせ	乳児 おかしもりあわせ	市販菓子 りんごジュース
26 月	あわいりごはん ぶたにくのしょうがやき すなっぴえんどうのそてー なめことらのみそしる	「おてつだい」 みかんぐみ たまねぎの かわむき	七分つき米・あわ/豚もも肉・酒・みりん・醤油・生姜・玉ねぎ・サラダ油/スナッパえんどう・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ベーコン・オリーブ油・塩/なめこ・にら・味噌	幼児 だいがくいも ぎゅうにゅう	乳児 だいがくいも かぶのすーぷ	さつまいも・揚げ油・洗糖・醤油/牛乳 【乳児：かぶ・かぶ葉・醤油・塩】
27 火	すばげっていみーとそーす 乳児：まかにみーとそーす ほうれんそうべーこんそてー わかめとながねぎのすましじる		スパゲッティ（乳児：マカロニ）・オリーブ油・豚ひき肉・水煮大豆・玉ねぎ・セロリ・ホールトマト缶・にんにく・オリーブ油・トマトピューレ・トマトケチャップ・洗糖・塩/ほうれん草・もやし・ベーコン・サラダ油・塩/わかめ・長ねぎ・醤油・塩	幼児 しらすちゃーはん むぎちゃ たべにほし	乳児 しらすちゃーはん さつまいものみそしる 2才～たべにほし	七分つき米・しらす干し・長ねぎ・青梗菜・塩・ごま油/麦茶【2才～：食べ煮干し】 【乳児：さつまいも・えのきたけ・味噌】
28 水	ゆかりごはん さかなのさくさくあげ だいこんのきんぴら ふとはくさいのみそしる		七分つき米・あわ・ゆかり/まだい・酒・塩・薄力粉・片栗粉・ベーキングパウダー・サラダ油・揚げ油/大根・油揚げ・人参・サラダ油・洗糖・醤油・さやいんげん/おつゆ麩・白菜・味噌	幼児 こめこむしばん ぎゅうにゅう いちご	乳児 こめこむしばん とうふとわかめのすましじる いちご	米粉・ベーキングパウダー・上白糖・豆乳・サラダ油・酢/牛乳/いちご【乳児：木綿豆腐・わかめ・醤油・塩】
29 木	きびいりごはん きゃべつりみーとろーふ ひじきのにも かぶのみそしる		七分つき米・きび/豚ひき肉・きゃべつ・玉ねぎ・サラダ油・パン粉・塩・サラダ油・トマトケチャップ・マスターソース/干しひじき・人参・油揚げ・洗糖・醤油・みりん・サラダ油/かぶ・かぶ葉・味噌	幼児 こくとうちんすこう のむよーぐると	乳児 こくとうちんすこう かぼちゃすーぷ	薄力粉・上白糖・黒砂糖・ラード/飲むヨーグルト【乳児：かぼちゃ・玉ねぎ・醤油・塩】
30 金	なめただけごはん さわらのみそまよやき こまつなともしのおかか にもずくのすましじる		七分つき米・あわ・えのきたけ・醤油・みりん/さわら・酒・味噌・エッグフリーマヨネーズ/小松菜・もやし・醤油・粉削り/もずく・長ねぎ・醤油・塩	幼児 きなこあげばん ぎゅうにゅう	乳児 きなこあげばん ほてととこーんのすーぷ	丸パン・揚げ油・きな粉・上白糖/牛乳【乳児：トマト・玉ねぎ・マカロニ・塩】
31 土	はむちゃんはん ほうれんそういため わふうほとふ いちご		七分つき米・押し麦・ロース/ハム・人参・長ねぎ・さやいんげん・干し椎茸・サラダ油・塩・醤油/ほうれん草・ベーコン・冷凍コーン・塩・サラダ油/豚もも肉・酒・じゃがいも・人参・玉ねぎ・きゃべつ・塩/いちご	幼児 おかしもりあわせ	乳児 おかしもりあわせ	市販菓子 りんごジュース

【栄養価】		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分	食物繊維
乳児	0.1,2歳	516	18.7	14.5	222	2.1	122	0.26	0.23	18	2.1	5.0
幼児	3.4,5歳	568	20.1	15.7	167	2.6	122	0.28	0.19	18	2.4	5.9

今月の献立のわらい

新入園児・在園児にとってたべやすく食べ慣れた献立にします。

- * 食べ煮干し・煮干しチップは2歳からたべます。
- * お米は、七分つき米に雑穀を混ぜて炊いています。
- * 洗糖とは、ミネラルなどが多く栄養価が高いガラメ砂糖です。
- * 献立は、食材の都合により変更することがあります。



5がつにおいしい
旬のたべもの

「野菜」 さやえんどう ほうれん草 あさつき ふき にら 菜の花
「パセリ」 アスパラガス 菊 グリンピース そら豆 新玉ねぎ
「いも類」 新じゃがいも
「さかな」 ひらめ ぶり さより かに きんき
あまだい にしん
「くだもの」 いちご いよかん 清見オレンジ はっさく
夏みかん 河内晩柑