



平成30年

# 5月給食献立表

\*おやつ\*  
もり・そら・うみ：「幼児」  
はな・ほし・にじ：「乳児」



境南第2保育園

	おひる	材料		午後おやつ	材料
1火	スパゲティミートソース ひじきソテー 和風ポトフ  玉葱皮むき そらぐみ	スパゲティ オリーブ油 豚ひき肉 玉ねぎ セロリ トマト缶 にんにく トマトピューレ ケチャップ 洗糖 塩 ひじき ベーコン もやし キャベツ ごま油 豚肉 酒 じゃが芋 人参 玉葱 白菜	幼児	五平もち むぎちや	胚芽米 しらす干し こねぎ みそ みりん 洗糖 食べ煮干し
			乳児	五平もち 豆腐とチンゲン菜のすまし汁	麦茶 食べ煮干し 豆腐 チンゲン菜 醤油 塩
2水	ハムチャーハン 切干大根の中華和え煮 吉野汁  スナップ えんどう すじとり うみぐみ	胚芽米 押し麦 ハム 人参 ねぎ グリーンピース 干し椎茸 油 塩 醤油 切干し大根 キャベツ 人参 鶏ささみ 酒 洗糖 酢 ごま油 白ごま 豆腐 たら えのきたけ 片栗粉	幼児	豆腐ドーナツ ぎゅうにゅう	薄力粉 B.P 上白糖 豆腐 油 粉糖 牛乳
			乳児	豆腐ドーナツ 麩と若布のすまし汁	麩 若布 塩 醤油
7月	ごはん 豚肉のしょうが焼き スナップえんどうのソテー 豆腐と水菜のみそ汁	胚芽米 きび 豚肉 酒 醤油 しょうが 玉ねぎ 油 スナップえんどう じゃが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン オリーブ油 塩 豆腐 水菜 ねぎ みそ	幼児	油揚げと白菜のうどん くだもの	乾麺 油揚げ 人参 白菜 みりん 塩 醤油
			乳児	油揚げと白菜のうどん くだもの	河内晩柑
8火	ごはん かじきの南蛮ソース 大根のきんぴら 若布と白菜のすまし汁	胚芽米 あわ かじき 醤油 酒 片栗粉 油 ねぎ 酢 洗糖 大根 油揚げ 人参 さやいんげん 若布 白菜 塩	幼児	抹茶クッキー 食べ煮干し ぎゅうにゅう	バター 上白糖 薄力粉 抹茶 牛乳
			乳児	抹茶クッキー 2才食べ煮干し ポトフ	牛乳 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ウイナー 塩 食べ煮干し
9水	チキンとアスパラガスの カレーライス(乳児ミルクカレー) 高野豆腐の煮物 むぎちや ヨーグルト  玉葱皮むき もりぐみ	胚芽米 押し麦 鶏肉 酒 じゃが芋 玉葱 人参 アスパラ にんにく しょうが りんご(牛乳 バター) 塩 豆乳 油 薄力粉 カレー粉 醤油 ウスターソース ケチャップ 高野豆腐 人参 キャベツ 干し椎茸 みりん 洗糖 麦茶 ヨーグルト	幼児	手作りいちごジャムサンド ぎゅうにゅう	お部屋でつくります そらぐみ
			乳児	手作りいちごジャムサンド えのきた若布のスープ	食パン いちご 上白糖 レモン 牛乳 えのきた け 若布 塩
10木	きつねうどん 肉じゃが煮 くだもの  グリーンピース さやだし うみぐみ	乾麺 油揚げ 醤油 洗糖 小松菜 若布 ねぎ 人参 みりん 塩 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 さやいんげん 河内晩柑	幼児	さけずし チーズ むぎちや	お部屋でおにぎりを つくります そらぐみ
			乳児	さけずし かぶのすまし汁	胚芽米 甘塩鮭 白ごま きゅうり 酢 上白糖 塩 麦茶 チーズ かぶ 醤油
11金	グリーンピースごはん さわらのごまみそ焼き 小松菜ともやしのおかか煮 けんちん汁	胚芽米 もち米 塩 グリーンピース さわら みそ みりん 醤油 洗糖 白ごま 小松菜 もやし 人参 かつお節 豆腐 大根 こんにやく ごぼう 干し椎茸 油揚げ 人参	幼児	あげパン ぎゅうにゅう	パン 油 上白糖 牛乳
			乳児	あげパン キャベツスープ	夏みかん キャベツ ベーコン 塩
12土	スパゲティナポリタン カレーポテト 麩とチンゲン菜のすまし汁 くだもの	スパゲティ ハム 玉ねぎ エリンギ にんにく オリーブ油 バター 塩 ケチャップ じゃが芋 人参 ベーコン 油 醤油 カレー粉 麩 チンゲン菜 夏みかん	幼児	市販ビスケット・せんべい ぎゅうにゅう	ビスケット せんべい 牛乳
			乳児	市販ビスケット・せんべい ぎゅうにゅう	
14月	マーボー豆腐丼 野菜炒め 大根と小松菜のすまし汁  そら豆 さやだし そらぐみ	胚芽米 きび 豆腐 豚ひき肉 ねぎ 干し椎茸 人参 しょうが にんにく みそ 洗糖 ごま油 片栗粉 キャベツ 人参 もやし ベーコン オリーブ油 大根 小松菜 塩 醤油	幼児	マカロニあべかわ くだもの ぎゅうにゅう	マカロニ きな粉 白ごま 黒砂糖 牛乳
			乳児	マカロニあべかわ くだもの ポテトのスープ	河内晩柑 じゃが芋 鶏肉 玉ねぎ 塩
15火	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草とひき肉の炒め じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	胚芽米 きび 鮭 塩麹 ほうれん草 人参 豚肉 春雨 もやし ごま油 しょうゆ 塩 じゃが芋 玉ねぎ 油揚げ みそ	幼児	焼きそば そら豆の塩ゆで むぎちや	お部屋でつくります うみぐみ
			乳児	焼きそば 豆腐と白菜のすまし汁	蒸し中華麺 ハム 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 ウスターソース 中濃ソース 青のり 麦茶 豆腐 白菜 醬 塩 そら豆
16水	パン 鶏肉のBBQソース焼き アスパラキャベツソテー カンジャスープ	パン 鶏肉 ウスターソース ケチャッ プ 醤油 にんにく アスパラ キャベツ 玉ねぎ ベーコン オリーブ油 塩 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 セロリ チンゲン菜 胚芽米 油	幼児	カレーピラフ むぎちや 煮干しごまチップ	胚芽米 ウイナー 玉ねぎ 人参 油 カレー粉 塩
			乳児	カレーピラフ2才煮干しごまチップ 大根となめこのみそ汁	麦茶 大根 なめこ みそ 食べ煮干し 白ごま 洗糖 醤油
17木	ビビンバ 大根とベーコンの煮物 鶏肉と白菜のスープ	胚芽米 豚肉 醤油 洗糖 みりん しょうが にんにく ごま油 ほうれん草 もやし 人参 白ごま 大根 ベーコン 小松菜 塩 油 鶏肉 白菜 しめじ	幼児	チーズむしパン くだもの ぎゅうにゅう	卵 上白糖 牛乳 クリームチーズ シュレッドチーズ
			乳児	チーズむしパン くだもの パスタスープ	油 薄力粉 B.P 牛乳 メロン マカロニ 人参 玉ねぎ 塩
18金	ハムチャーハン 切干大根の中華和え煮 吉野汁	胚芽米 押し麦 ハム 人参 ねぎ グリーンピース 干し椎茸 油 塩 醤油 切干し大根 キャベツ 人参 鶏ささみ 酒 洗糖 酢 ごま油 白ごま 豆腐 たら えのきたけ 片栗粉	幼児	豆腐ドーナツ ぎゅうにゅう	薄力粉 B.P 上白糖 豆腐 油 粉糖 牛乳
			乳児	豆腐ドーナツ 麩と若布のすまし汁	麩 若布 塩 醤油
19土	チーズトースト ウイナーキャベツソテー ミネストラスープ くだもの	食パン バター 粉チーズ ウイナー キャベツ 油 塩 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ マカロニ メロン	幼児	市販ビスケット・せんべい ぎゅうにゅう	ビスケット せんべい 牛乳
			乳児	市販ビスケット・せんべい ぎゅうにゅう	

※都合により献立を変更することがあります。

※ほし、にじ組の午前おやつは牛乳、麦茶など。ほし組はおやつは煮干しはありません。

21月	ごはん 豚肉のしょうが焼き スナッペンとうのソテー 豆腐と水菜のみそ汁	胚芽米 きび 豚肉 酒 醤油 しょうが 玉ねぎ 油 スナッペンとう じゃが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン オリーブ油 塩 豆腐 水菜 ねぎ みそ	幼児	油揚げと白菜のうどん くだもの	乾麺 油揚げ 人参 白菜 みりん 塩 醤油 河内晩柑
			乳児	油揚げと白菜のうどん くだもの	
22火	ごはん かじきの南蛮ソース 大根のきんぴら 若布と白菜のすまし汁	胚芽米 あわ かじき 醤油 酒 片栗粉 油 ねぎ 酢 洗糖 大根 油揚げ 人参 さやいんげん 若布 白菜 塩	幼児	抹茶クッキー 食べ煮干し ぎゅうにゅう	バター 上白糖 薄力粉 抹茶 牛乳 牛乳 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ウイナー 塩 食べ煮干し
			乳児	抹茶クッキー 2才食べ煮干し ポトフ	
23水	チキンとアスパラガスの カレーライス(乳児ミルクカレー) 高野豆腐の煮物 むぎちゃ ヨーグルト	胚芽米 押し麦 鶏肉 酒 じゃが芋 玉葱 人参 アスパラ にんにく しょうが りんご(牛乳 バター) 塩 豆乳 油 薄力粉 カレー粉 醤油 ウスターソース ケチャップ 高野豆腐 人参 キャベツ 干し椎茸 みりん 洗糖 麦茶 ヨーグルト	幼児	豆乳むしパン むぎちゃ	薄力粉 強力粉 上白糖 塩 B.P 油 豆乳 レーズン 麦茶 えのきたけ 若布 塩
			乳児	豆乳むしパン えのきたけと若布のスープ	
24木	きつねうどん 肉じゃが煮 くだもの	乾麺 油揚げ 醤油 洗糖 小松菜 若布 ねぎ 人参 みりん 塩 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 さやいんげん 河内晩柑	幼児	さけずし チーズ むぎちゃ	胚芽米 甘塩鮭 白ごま きゅうり 酢 上白糖 塩 麦茶 チーズ かぶ 醤油
			乳児	さけずし チーズ かぶのすまし汁	
25金	グリーンピースごはん さわらのごまみそ焼き 小松菜ともやしのおかか煮 けんちん汁	胚芽米 もち米 塩 グリーンピース さわら みそ みりん 醤油 洗糖 白ごま 小松菜 もやし 人参 かつお節 豆腐 大根 こんにやく ごぼう 干し椎茸 油揚げ 人参	幼児	あげパン ぎゅうにゅう	パン 油 上白糖 牛乳 夏みかん キャベツ ベーコン 塩
			乳児	あげパン キャベツスープ	
26土	スパゲティナポリタン カレーポテト 麩とチンゲン菜のすまし汁 くだもの	スパゲティ ハム 玉ねぎ エリンギ にんにく オリーブ油 バター 塩 ケチャップ じゃが芋 人参 ベーコン 油 醤油 カレー粉 麩 チンゲン菜 メロン	幼児	市販ビスケット・せんべい ぎゅうにゅう	ビスケット せんべい 牛乳
			乳児	市販ビスケット・せんべい ぎゅうにゅう	
28月	マーボー豆腐丼 野菜炒め 大根と小松菜のすまし汁	胚芽米 きび 豆腐 豚ひき肉 ねぎ 干し椎茸 人参 しょうが にんにく みそ 洗糖 ごま油 片栗粉 キャベツ 人参 もやし ベーコン オリーブ油 大根 小松菜 塩 醤油	幼児	マカロニあべかわ くだもの ぎゅうにゅう	マカロニ きな粉 白ごま 黒砂糖 牛乳 河内晩柑 じゃが芋 鶏肉 玉ねぎ 塩
			乳児	マカロニあべかわ くだもの ポテトのスープ	
29火	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草とひき肉の炒め じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	胚芽米 きび 鮭 塩麹 ほうれん草 人参 豚肉 春雨 もやし ごま油 しょうゆ 塩 じゃが芋 玉ねぎ 油揚げ みそ	幼児	焼きそば そら豆の塩ゆで むぎちゃ	蒸し中華麺 ハム 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 ウスターソース 中濃ソース 青のり 麦茶 豆腐 白菜 醤油 塩 そら豆
			乳児	焼きそば そら豆の塩ゆで 豆腐と白菜のすまし汁	
30水	パン 鶏肉のBBQソース焼き アスパラキャベツソテー カンジャスープ	パン 鶏肉 ウスターソース ケチャップ 醤油 にんにく アスパラ キャベツ 玉ねぎ ベーコン オリーブ油 塩 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 セロリ チンゲン菜 胚芽米 油	幼児	カレーピラフ むぎちゃ 煮干しごまチップ	胚芽米 ウイナー 玉ねぎ 人参 油 カレー粉 塩 麦茶 大根 なめこ みそ 食べ煮干し 白ごま 洗糖 醤油
			乳児	カレーピラフ2才煮干しごまチップ 大根となめこのみそ汁	
31木	ビビンバ 大根とベーコンの煮物 鶏肉と白菜のスープ	胚芽米 豚肉 醤油 洗糖 みりん しょうが にんにく ごま油 ほうれん草 もやし 人参 白ごま 大根 ベーコン 小松菜 塩 油 鶏肉 白菜 しめじ	幼児	チーズむしパン くだもの ぎゅうにゅう	卵 上白糖 牛乳 クリームチーズ シュレッドチーズ 油 薄力粉 B.P 牛乳 メロン マカロニ 人参 玉ねぎ 塩
			乳児	チーズむしパン くだもの パスタスープ	

《栄養価》	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食塩	食物繊維
はな～にじ	524kcal	19.8g	16.9g	235mg	2.2g	150μgRE	0.26mg	0.22mg	16mg	2.4g	3.6g
もり～うみ	585kcal	21.7g	17.4g	197mg	2.5g	153μgRE	0.31mg	0.21mg	19mg	2.7g	4.4g

**【こんだてのねらい】**

- ・食べやすく食べ慣れた献立にします。
- ・旬の春野菜を使った献立にします。

**【旬の食材】**


魚・・・まあじ ぶり さより きんき あまだい にしん まいわし  
 緑黄色野菜・・・きぬさや さやいんげん みつば あさつき  
 淡色野菜・・・きゃべつ アスパラガス そらまめ グリーンピース  
 芋類・・・新じゃが芋  
 くだもの・・・かんきつ類 メロン

**皮むきのお手伝い**

幼児組さんを中心に、給食で使う玉ねぎの皮むき、グリーンピースやそら豆のさやむきをお願いしています。玉ねぎなどたくさん使うときは、本当に助かっています。お手伝いを通して食材に触れることも大切にしていきたいと思っています。

**春の遠足**

新緑の美しい季節になりました。  
 23(水)はそら組さんとうみ組さんの遠足です。  
 お弁当と水筒を持ってきてください。  
 晴れますように！



**端午(たんご)の節句**

5月5日の「端午の節句」には、柏餅やちまきを食べます。柏餅の柏は昔から神聖な木とされ、新芽が出ないと古い葉が落ちないため「家系が途絶えない」という子孫繁栄の意味が込められています。

