



# 給食献立表




境こども園

※アレルギー等の確認のため、食べたことがない食材はご家庭で事前に試してみてください。

※1~2歳はおやつに牛乳または飲むヨーグルトが付きまます。

1~2歳は乳児、3~5歳は幼児を見てください。

| 日 曜  | おひる  | 主な材料   | 午後のおやつ                                  | 主な材料  |
|------|--|--|---|---|
| 1 金  | ハムチャーハン<br>チャプチェ<br>白菜スープ                                | 七分付き米 押し麦 ロースハム 人参 長葱 さやいんげん エリンギ/豚もも肉 にんにく 春雨 ビーマン 人参 もやし 玉葱 白ごま/白菜 人参 鶏もも肉 干し椎茸              | 幼児<br>マカロニあべかわ<br>牛乳                    | マカロニ きな粉 白ごま<br>黒糖<br>(乳児：かぶ パーコン)                                  |
|      |  |  | 乳児<br>マカロニあべかわ<br>かぶのスープ                |   |
| 2 土  | ツナごぼうピラフ<br>春キャベツのソテー<br>和風ポトフ                           | 七分付き米 ツナ(缶) ごぼう 玉葱 人参 さやいんげん 豆乳マーガリン 春キャベツ 人参 春雨 パーコン/豚もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ                     | 幼児<br>市販菓子盛り合わせ<br>市販りんごジュース            |   |
|      |  |  | 乳児<br>市販菓子盛り合わせ<br>市販りんごジュース            |   |
| 7 木  | ごはん(あわ入り)<br>カレイの西京焼き<br>小松菜と油揚げの煮びたし<br>豆腐となめこの味噌汁      | 七分付き米 あわ/カレイ 白味噌/小松菜 もやし 人参 油揚げ/木綿豆腐 なめこ 長葱  | 幼児<br>南瓜の天ぷら 煮干しごまチップ<br>牛乳             | 南瓜 薄力粉 パーキングパウダー<br>(2歳~：食べ煮干し 白ごま)<br>(乳児：麩 小松菜)                   |
|      |  |  | 乳児<br>南瓜の天ぷら 煮干しごまチップ(2歳)<br>麩と小松菜のすまし汁 |   |
| 8 金  | ロールパン<br>鶏のスパイシー唐揚げ<br>かぶソテー<br>ABCスープ                   | ロールパン(乳・卵なし)/鶏もも肉 カレー粉 にんにく 生姜/かぶ 人参 パーコン にんにく/鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 セロリー マカロニ                       | 幼児<br>五平餅 空豆の塩茹で<br>麦茶                  | 七分付き米 しらす干し こねぎ/空豆<br>(乳児：木綿豆腐 若布)                                  |
|      |  |  | 乳児<br>五平餅 空豆の塩茹で<br>豆腐と若布のすまし汁          |   |
| 9 土  | 白菜と豚肉のうどん<br>さつま芋のきんぴら<br>市販ゼリー                          | 乾麺 豚もも肉 長葱 人参 小松菜 油揚げ 白菜/さつま芋 人参 さやいんげん  | 幼児<br>市販菓子盛り合わせ<br>市販りんごジュース            |   |
|      |  |  | 乳児<br>市販菓子盛り合わせ<br>市販りんごジュース            |   |
| 11 月 | 空豆ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>ブロッコリーソテー<br>豆腐とえのき茸の味噌汁<br>かえて 空豆むき | 七分付き米 もち米 空豆/木綿豆腐 豚挽肉 玉葱 パン粉 豆乳 トマト ケチャップ ウスターソース/ブロッコリー 玉葱 パーコン しめじ/木綿豆腐 えのき茸 長葱              | 幼児<br>レモンケーキ<br>牛乳                      | 薄力粉 パーキングパウダー<br>豆乳 レモン<br>(乳児：キャベツ ウィナー 玉葱 人参)                     |
|      |  |  | 乳児<br>レモンケーキ<br>キャベツスープ                 |   |
| 12 火 | ごはん(きび入り)<br>鶏肉のごま味噌焼き<br>人参しりしり<br>小松菜と春雨のすまし汁          | 七分付き米 きび/鶏もも肉 白ごま/人参 もやし ツナ缶 かつお節/小松菜 春雨 人参  | 幼児<br>キャラブトースト 夏みかん<br>牛乳               | 食パン(乳・卵なし) 豆乳<br>マーガリン キャロブ粉/夏みかん<br>(乳児：じゃが芋 パーコン 玉葱)              |
|      |  |  | 乳児<br>キャラブトースト 夏みかん<br>ポテトのスープ          |   |
| 13 水 | スパゲッティミートソース<br>ポテトアスパラソテー<br>かぶと鶏肉のスープ                  | スパゲッティ(乾) 豚挽肉 玉葱 セロリー ホールトマト(缶) にんにく トマトピューレ トマトケチャップ/アスパラガス じゃが芋 玉葱/かぶ 人参 鶏もも肉                | 幼児<br>鮭ずし 空豆の塩茹で<br>麦茶                  | 七分付き米 甘塩鮭 きゅうり 白ごま/空豆<br>(乳児：さつま芋 えのき茸)                             |
|      |  |  | 乳児<br>鮭ずし 空豆の塩茹で<br>さつま芋の味噌汁            |   |
| 14 木 | グリーンピースごはん<br>鮭の塩麹焼<br>蓮根のきんぴら<br>大根と油揚げの味噌汁             | 七分付き米 もち米 グリーンピース/鮭 塩麹/蓮根 人参 白滝 さやいんげん 白ごま/大根 油揚げ こねぎ  | 幼児<br>インドサモサ<br>牛乳                      | 餃子の皮 じゃが芋 玉葱<br>豚挽肉 カレー粉<br>(乳児：鶏もも肉 トマト 玉葱 さやいんげん)                 |
|      |  |  | 乳児<br>インドサモサ<br>トマトスープ                  |   |
| 15 金 | ごはん(あわ入り)<br>マーボー豆腐<br>ナムル<br>若布と長葱のすまし汁                 | 七分付き米 あわ/木綿豆腐 豚挽肉 長葱 干し椎茸 人参 生姜 にんにく/ほうれん草 人参 もやし 白ごま/若布 長葱                                    | 幼児<br>黒糖ちんすこう<br>牛乳                     | 薄力粉 黒糖 ラード<br>(乳児：人参 パーコン 玉葱)                                       |
|      |  |  | 乳児<br>黒糖ちんすこう<br>人参と玉葱スープ               |   |
| 16 土 | ツナマヨトースト<br>カレーポテト<br>ミネストラスープ                           | 食パン(乳・卵なし) マヨネーズ(卵なし) ツナ(缶) 玉葱/じゃが芋 玉葱 人参 パーコン カレー粉/パーコン じゃが芋 人参 玉葱 セロリー マカロニ                  | 幼児<br>市販菓子盛り合わせ<br>市販りんごジュース            |   |
|      |  |  | 乳児<br>市販菓子盛り合わせ<br>市販りんごジュース            |   |
| 18 月 | アスパラチキンカレー<br>(乳児：ミルクカレー)<br>切干大根の中華和え煮<br>飲むヨーグルト       | 七分付き米 押し麦 鶏もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 アスパラガス にんにく りんご カレールウ 牛乳 スキムミルク(乳児：薄力粉 パター牛乳)/切干大根 キャベツ 人参 鶏ささ身肉 白ごま | 幼児<br>ホットケーキ<br>牛乳                      | 薄力粉 パーキングパウダー<br>牛乳 プレーンヨーグルト<br>バター メープルシロップ<br>(乳児：ほうれん草 じゃが芋 玉葱) |
|      |  |  | 乳児<br>ホットケーキ<br>ほうれん草スープ                |   |
| 19 火 | ハムチャーハン<br>チャプチェ<br>白菜スープ                                | 七分付き米 押し麦 ロースハム 人参 長葱 さやいんげん エリンギ/豚もも肉 にんにく 春雨 ビーマン 人参 もやし 玉葱 白ごま/白菜 人参 鶏もも肉 干し椎茸              | 幼児<br>マカロニあべかわ<br>牛乳                    | マカロニ きな粉 白ごま<br>黒糖<br>(乳児：かぶ パーコン)                                  |
|      |  |  | 乳児<br>マカロニあべかわ<br>かぶのスープ                |   |

|    |   |   |  |   |   |
|----|---|---|--|---|---|
| 20 | 水 | ごはん(あわ入り)<br>カレイの西京焼き<br>小松菜と油揚げの煮びたし<br>豆腐となめこの味噌汁   | 七分付き米 あわ/カレイ 白味噌/<br>小松菜 もやし 人参 油揚げ/木綿<br>豆腐 なめこ 長葱  | 幼児<br>南瓜の天ぷら 煮干しごまチップ<br>牛乳             | 薄力粉 薄力粉 パーキングパウダー<br>ウイダー<br>(2歳～: 食べ煮干し 白ご<br>ま)<br>(乳児: 麩 小松菜)                                    |
|    |   |   |  | 乳児<br>南瓜の天ぷら 煮干しごまチップ(2歳)<br>麩と小松菜のすまし汁 |   |
| 21 | 木 | ロールパン<br>鶏のスパイシー唐揚げ<br>かぶソテー<br>ABCスープ  | ロールパン(乳・卵なし)/鶏もも肉<br>カレー粉 にんにく 生姜/かぶ 人<br>参 ベーコン にんにく/鶏もも肉<br>じゃが芋 人参 玉葱 セロリー<br>マカロニ                            | 幼児<br>五平餅 空豆の塩茹で<br>麦茶                  |   |
|    |   |   |  | 乳児<br>五平餅 空豆の塩茹で<br>豆腐と若布のすまし汁          | <b>かえで 空豆むき</b>  |
| 22 | 金 | 空豆ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>フロコリーソテー<br>豆腐とえのき茸の味噌汁   | 七分付き米 もち米 空豆/木綿豆腐<br>豚挽肉 玉葱 パン粉 豆乳 トマ<br>トケチャップ ウスターソース/ブ<br>ロコリー 玉葱 ベーコン しめ<br>じ/木綿豆腐 えのき茸 長葱                   | 幼児<br>レモンケーキ<br>牛乳                      | 薄力粉 パーキングパウダー<br>豆乳 レモン<br>(乳児: キャベツ ウイナー<br>玉葱 人参)   |
|    |   | <b>かえで 弁当持ち散歩</b>  | <b>けやき 空豆むき</b>                 | 乳児<br>レモンケーキ<br>キャベツスープ                 |   |
| 23 | 土 | ツナごぼうピラフ<br>春キャベツのソテー<br>和風ポトフ  | 七分付き米 ツナ(缶) ごぼう 玉葱<br>人参 さやいんげん 豆乳マーガリ<br>ン/春キャベツ 人参 春雨 ベーコ<br>ン/豚もも肉 じゃが芋 人参 玉葱<br>キャベツ                         | 幼児<br>市販菓子盛り合わせ<br>市販りんごジュース            |                  |
|    |   |   |  | 乳児<br>市販菓子盛り合わせ<br>市販りんごジュース            |   |
| 25 | 月 | ごはん(きび入り)<br>鶏肉のごま味噌焼き<br>人参しりしり<br>小松菜と春雨のすまし汁   | 七分付き米 きび/鶏もも肉 白ごま<br>/人参 もやし ツナ缶 かつお節/<br>小松菜 春雨 人参  | 幼児<br>キャロフトースト 夏みかん<br>牛乳               | 食パン(乳・卵なし) 豆乳<br>マーガリン キャロブ粉/夏<br>みかん<br>(乳児: じゃが芋 ベーコン<br>玉葱)                                      |
|    |   |   |  | 乳児<br>キャロフトースト 夏みかん<br>ポテトのスープ          |   |
| 26 | 火 | スパゲッティミートソース<br>ポテトアスパラソテー<br>かぶと鶏肉のスープ   | スパゲッティ(乾) 豚挽肉 玉葱 セ<br>ロリー ホールトマト(缶) にんにく<br>トマトピューレ トマトケチャップ/<br>アスパラガス じゃが芋 玉葱/かぶ<br>人参 鶏もも肉                    | 幼児<br>鮭ずし 空豆の塩茹で<br>麦茶                  | 七分付き米 甘塩鮭 きゅう<br>り 白ごま/空豆<br>(乳児: さつま芋 えのき茸)  |
|    |   | <b>けやき 弁当持ち散歩</b>  |  | 乳児<br>鮭ずし 空豆の塩茹で<br>さつま芋の味噌汁            | <b>かりん 空豆むき</b>  |
| 27 | 水 | グリーンピースごはん<br>鮭の塩麴焼<br>蓮根のきんぴら<br>大根と油揚げの味噌汁  | 七分付き米 もち米 グリーンピース/<br>鮭 塩麴/蓮根 人参 白滝 さやい<br>んげん 白ごま/大根 油揚げ こね<br>ぎ  | 幼児<br>インドサモサ<br>牛乳                      | 餃子の皮 じゃが芋 玉葱<br>豚挽肉 カレー粉<br>(乳児: 鶏もも肉 トマト 玉<br>葱 さやいんげん)  |
|    |   |   |  | 乳児<br>インドサモサ<br>トマトスープ                  |   |
| 28 | 木 | ごはん(あわ入り)<br>マーボー豆腐<br>ナムル<br>若布と長葱のすまし汁  | 七分付き米 あわ/木綿豆腐 豚挽肉<br>長葱 干し椎茸 人参 生姜 にん<br>にく/ほうれん草 人参 もやし 白<br>ごま/若布 長葱   | 幼児<br>黒糖ちんすこう<br>牛乳                     | 薄力粉 黒糖 ラード<br>(乳児: 人参 ベーコン 玉<br>葱)  |
|    |   |   |  | 乳児<br>黒糖ちんすこう<br>人参と玉葱スープ               |   |
| 29 | 金 | アスパラチキンカレー<br>(乳児: ミルクカレー)<br>切干大根の中華和え煮<br>飲むヨーグルト   | 七分付き米 押し麦 鶏もも肉<br>じゃが芋 玉葱 人参 アスパラガ<br>ス にんにく りんご カレールウ<br>牛乳 スキムミルク(乳児: 薄力粉<br>バター 牛乳)/切干大根 キャベツ<br>人参 鶏ささ身肉 白ごま | 幼児<br>ホットケーキ<br>牛乳                      | 薄力粉 パーキングパウダー<br>牛乳 プレーンヨーグルト<br>バター メーブルシロップ<br>(乳児: ほうれん草 じゃが芋<br>玉葱)                             |
|    |   |   |  | 乳児<br>ホットケーキ<br>ほうれん草スープ                |   |
| 30 | 土 | 白菜と豚肉のうどん<br>さつま芋のきんぴら<br>市販ゼリー   | 乾麺 豚もも肉 長葱 人参 小松<br>菜 油揚げ 白菜/さつま芋 人参<br>さやいんげん   | 幼児<br>市販菓子盛り合わせ<br>市販りんごジュース            |                |
|    |   |   |  | 乳児<br>市販菓子盛り合わせ<br>市販りんごジュース            |   |

|      | 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 |
|------|--------|-------|-------|-------|-------|---------|--------|--------|-------|------|------|
| 1~2才 | 496kal | 18.5g | 15.0g | 207mg | 2.0mg | 151µgRE | 0.24mg | 0.20mg | 16mg  | 1.7g | 4.6g |
| 3~5才 | 565kal | 20.3g | 17.2g | 187mg | 2.3mg | 160µgRE | 0.28mg | 0.20mg | 16mg  | 2.0g | 5.4g |

※献立は都合により変更する場合がございます。

## 【5月の献立のわらい】

- ①新入園児・在園児にとって食べやすく、食べ慣れた献立にします。
- ②春野菜が出回る時期なので、旬の食材を使った献立にします。

## 【旬の食材】

魚…ひらめ・ぶり・さより・かに・きんき・あまだい・にしん  
 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・たけのこ・グリーンピース・空豆・新玉葱  
 果物…いちご・いよかん・清見オレンジ・八朔・夏みかん・河内晩柑  
 芋類…新じゃが芋

## 5月にも 春野菜がたくさん入ります！

そら豆や新玉葱、新じゃが、春キャベツなど、この時期に旬を迎える野菜をたくさん献立に取り入れています。  
 今月のそら豆ごはんに入るそら豆はかりん組・かえで組・けやき組に皮をむいてもらう予定です♪

