

令和4年5月 給食献立表

子どもたちの健やかな成長を願って



入園・進級から1ヶ月がたち、保育園の生活に慣れた頃でしょうか。5月は連休もあり、生活のリズムがくずれやすく、また、新生活の疲れもでてくるころです。まずは、朝ごはんを食べて、一日を元気にスタートしましょう。

5月5日は「端午の節句」です。端午の節句は、子どもの健やかな成長を願ってお祝いする日です。ちまきや柏餅を食べる風習があります。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
2	月	柳川煮 ツナとわかめの酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 黒糖蒸しパン	米 ごんにやく油 砂糖 ごま 焼きふ 小麦粉 黒砂糖	鶏肉 卵 わかめ まぐろ缶 みそ 牛乳	ごぼう 人参 干椎茸 玉葱 いんげん きゅうり 小松菜 レーズン	八宝菜 春雨スープ ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨	豚肉 いか えび ベーコン	キャベツ もやし 玉葱 干椎茸 人参 にんにく チンゲン菜
6	金	※端午の節句※ 中華おこわ 鶏肉の香味焼き 干草あえ すまし汁	お茶 茹でそら豆 果物	米 ごま油 コーン 油 ごま 砂糖 ふ	塩揚げ 鶏肉 みそ わかめ ごんぶ かつお節 初夏菜	たけのこ 人参 にんにく キャベツ きゅうり しめじ いちご そら豆	厚揚げの中華煮 ナムル わかめスープ ★ご飯	米 ごんにやく 砂糖 油 ごま油	塩揚げ 鶏肉 わかめ	人参 玉葱 いんげん もやし きゅうり チンゲン菜
7	土	スパゲティミートソース 野菜スープ ★ご飯	牛乳 丸ポロ 果物	米 スパゲティ 油 小麦粉 じゃがいも 丸ポロ	牛肉 鶏肉 チーズ かまぼこ 牛乳	人参 玉葱 ビーマン バナナ	魚のマヨネーズ焼 小松菜のサラダ みそ汁 ★ご飯	米 しらたき 油 ごま ぶ	魚卵 豆腐 鶏肉 卵 ベーコン わかめ しいりこ	切干大根 干し椎茸 人参 玉葱 しめじ ごま かつ もやし わざ
9	月	じゃが芋のそぼろ煮 おなか和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 バナナケーキ	米 じゃがいも 油 砂糖 コーン缶 小麦粉 バター	鶏肉 竹輪 かつお節 みそ 塩揚げ スキムミルク 牛乳 卵	人参 玉葱 キャベツ むし 大根 えのき バナナ	ハヤシチュー キャベツのサラダ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉	牛肉 ハム	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース じゃが芋 キャベツ きゅうり
10	火	煮魚 あつさり納豆 村糞汁 ★ご飯	牛乳 ラスク	米 砂糖 でんぶん パン バター	さくら 納豆 豆腐 卵 わかめ 牛乳	むし 人参 しめ えのき わざ	煮込みうどん 即席漬け ★ご飯	米 うどん	鶏肉 かまぼこ しいりこ ごんぶ	玉葱 人参 キャベツ わざ きゅうり
11	水	※園外保育※ (お弁当の日)	お茶 杏仁豆腐	砂糖	寒天 スキムミルク	みかん缶 バイン缶	若草焼き きんぴらごぼう みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 油 しらたき ごま	豆腐 豚肉 油揚げ わかめ しいりこ	にら ごぼう 人参 チンゲン菜 だいこん
12	木	豚肉のカレーいため 春雨スープ ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米 じゃがいも 油 バター 春雨 小麦粉 砂糖	豚肉 ベーコン 牛乳 卵	玉葱 ビーマン 人参 キャベツ 干椎茸	すきやき 大根と人参の酢の物 ★ご飯	米 しらたき 油 砂糖	牛肉 豆腐 しらす	白髪 わざ 人参 干椎茸 大根
13	金	チャンブル しらすあえ みそ汁 ★ご飯	お茶 フルーツコーン フレーク	米 油 三温糖 ごま じゃがいも 白玉粉 でんぶん	玉葱 豚肉 卵 かつお節 しらす干し 竹輪 揚げ みそ 牛乳	人参 もやし にら バナナ きゅうり 玉葱 レーズン	魚のパン粉焼き ごまサラダ きのごスープ ★ご飯	米 パン粉 油 ごま 砂糖	さわか かもぼこ	じゃがいも キャベツ きゅうり もやし だいこん しめじ 玉葱 ほしいたけ 人参
14	土	チャンボン 煮びたし ★ご飯	牛乳 メロンパン	中華糖 油 メロンパン	豚肉 いか 竹輪 牛乳 揚げ	キャベツ 玉葱 もやし にんにく きゅうり チンゲン菜	肉じゃが わかめの酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖 ごま	牛肉 わかめ かつお節 油揚げ しいりこ	玉葱 人参 きゅうり いんげん きゅうり なす
16	月	五目卵焼き ごぼうのきんぴら のっぺい汁 ★ご飯	お茶 ポップコーン	米 油 砂糖 ごま じゃがいも ポップコーン	卵 しらす干し 高野豆腐 鶏肉	いんげん 人参 ごぼう 大根 干椎茸 わざ	麻婆豆腐 リーフレタスのナムル ★ご飯	米 砂糖 ごま油 でんぶん	豆腐 豚肉 ハム	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが リーフレタス もやし
17	火	チキンビーンズ カミカミサラダ ★丸パン	お茶 ご飯お焼き	パン じゃがいも コーン缶 マヨネーズ 米 ごま油	鶏肉 大豆 かつお節 しらす干し 卵 チーズ	玉葱 人参 キャベツ きゅうり わざ	野菜炒め 中華和え みそ汁 ★ご飯	米 ごま 油 じゃがいも ごま油 砂糖	豚肉 卵 豆腐 油揚げ	しょうが にんにく 生しいたけ 青ピーマン 玉葱 人参 なす キャベツ きゅうり わざ パセリ
18	水	魚の竜田揚げ ごぼうサラダ 豆乳汁 ★ご飯	牛乳 フルーツみつ豆	米 でんぶん 油 砂糖 コーン缶 マヨネーズ 甘納豆	煮魚 かつお節 まぐろ缶 豆乳 みそ 豆腐 牛乳 初夏菜	生ごぼう 人参 玉葱 干椎茸 わざ みかん缶 バナナ もも缶	野菜ラーメン 煮豆 ★ご飯	中華めん ごま油 砂糖 米	豚肉 牛乳 大豆	人参 キャベツ もやし 玉葱
19	木	ポークカレー ヨーグルトサラダ ★ご飯	牛乳 豆腐のカップ ケーキ	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 はちみつ ヨーネーズ	豚肉 牛乳 ハム 豆腐 ヨーグルト スキムミルク	玉葱 人参 ビーズ りんご にんにく きゅうり キャベツ レーズン	厚揚げ卵 ひじきいため煮 豚汁 ★ご飯	米 油 砂糖 里芋 ごんにやく	卵 スキムミルク ツナ缶 ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 しいりこ みそ	ねぎ 人参 きゅうり いんげん ごぼう だいこん
20	金	厚揚げ含め煮 磯和え あすか汁 ★ご飯	牛乳 しらすトースト	米 しらたき 砂糖 ごま 油 じゃがいも パン マヨネーズ	厚揚げ 牛肉 かまぼこ 焼きのり 鶏肉 みそ スキムミルク 牛乳 しらす干し チーズ	玉葱 人参 ごま かつ キャベツ きゅうり チンゲン菜	雑菜 すまし汁 ★ご飯	米 油 春雨 砂糖	鶏肉 卵 はんぺん	もやし ほうろん 人参 干椎茸 しめじ 小松菜
21	土	シーフードスパゲティ フレンチサラダ ★ご飯	牛乳 バウムクーヘン 果物	スパゲティ 油 米 バウムクーヘン	あさり缶 いか えび チーズ 牛乳	玉葱 人参 しめじ にんにく パセリ キャベツ きゅうり 青ピーマン ネーブル	野菜のうま煮 二郎玉スープ ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 ごんにやく でんぶん 油	鶏肉 卵	人参 玉葱 干し椎茸 きゅうり いんげん にら
23	月	竹輪のカレー風味揚げ 甘酢えび きのこスープ ★ご飯	牛乳 フルーツ寒天	米 小麦粉 でんぶん 油 砂糖	竹輪 ベーコン 牛乳 初夏菜	キャベツ みかん缶 きゅうり えのき しめじ 椎茸 人参 バイン缶	ポークビーンズ ごぼうサラダ ★ご飯	じゃがいも 油 砂糖 コーン缶 マヨネーズ 米	大豆 豚肉 かつお節 まぐろ缶	人参 玉葱 パセリ ごぼう
24	火	※誕生会※ コーンご飯 ハンバーグ かき玉汁	牛乳 クリームケーキ	米 コーン缶 バイン粉 油 砂糖 カスター	豚肉 牛肉 牛乳 卵 かまぼこ 生クリーム	玉葱 アスパラ 人参 しめじ わざ もも缶 バイン缶	鶏肉のクリーム煮 フレンチサラダ ★ご飯	米 小麦粉 じゃがいも コーン缶 マカロニ バター	鶏肉 スキムミルク	玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり
25	水	野菜うま煮 即席漬け みそ汁 ★ご飯	牛乳 人参蒸しパン	米 じゃがいも 砂糖 ごんにやく 小麦粉 油	鶏肉 かにかまごんぶ 豆 わかめ かつお節 牛乳 卵 スキムミルク	人参 玉葱 干椎茸 人参 アスパラ 小松菜 きゅうり 小松菜 レーズン	スパゲティナポリタン キャベツのスープ ★ご飯	スパゲティ コーン缶 油	牛肉 チーズ ベーコン	玉葱 グリンピース キャベツ 人参
26	木	魚のみそ照り焼き ひじきの五目煮 けんちん汁 ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 砂糖 油 ごんにやく マカロニ	しいりみそ ひじき 大豆 揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳 きな粉	生薬 人参 いんげん ごぼう 小松菜	カレー はりはり漬け ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター	牛肉 牛乳 ひじき 油揚げ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干大根
27	金	スパニッシュオムレツ ごまマヨネーズ和え きのこスープ ★ご飯	牛乳 りんごケーキ	米 じゃがいも ごま 砂糖 マヨネーズ	卵 ベーコン チーズ 牛乳 竹輪 鶏肉	玉葱 青ピーマン ビーマン キャベツ 人参 えのき しめじ 生椎茸 りんご	炒り豆腐 中華スープ ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油 でんぶん	豆腐 鶏肉 卵 豚肉	玉葱 干し椎茸 人参 もやし グリンピース たけのこ チンゲン菜 しめじ
28	土	焼きうどん 二郎玉スープ ★ご飯	牛乳 ビスケット 果物	うどん 油 ごま 米 でんぶん ビスケット	きつね揚げ 鶏肉 卵 牛乳	キャベツ 人参 椎茸 玉葱 にら ネーブル	あじフライ 和風サラダ みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 バイン粉 油 砂糖 ごま油	茄子 卵 ハム 生揚げ わかめ しいりこ	もやし キャベツ だいこん ねぎ
30	月	親子煮 切干大根の酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 栄養子デミ	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 でんぶん	鶏肉 卵 竹輪 わかめ 揚げ みそ 牛乳 ベーコン しらす干し	玉葱 人参 干椎茸 ピーズ 切干大根 きゅうり もやし 小松菜	豆のシチュー ツナサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター マヨネーズ	牛肉 いんげん ほうろん スキムミルク ツナ缶	玉葱 人参 にんにく キャベツ きゅうり
31	火	じゃがいもトマト煮 アスパラのベーコン炒め そうめん汁 ★ご飯	お茶 フルーツ ヨーグルト	米 じゃがいも 砂糖 油 そうめん	牛肉 ベーコン かまぼこ ヨーグルト	玉葱 トマト いんげん 人参 アスパラ 小松菜 バナナ もも缶 みかん缶	豆腐の中華煮 かき玉汁 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油	豆腐 豚肉 卵 かまぼこ ごんぶ かつお節	玉葱 干し椎茸 人参 じゃがいも しめじ わざ

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。