

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ヶ月が経ちました。園での生活に慣れ始めた半面、今年は大連休があり、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを崩しやすい時期でもあります。

まず朝は早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることで生活リズムを整え、元気に登園してくださいね。園ではおいしい給食がまっていますよ。

今月は端午の節句にちなんで「ちまき」を、また、旬の食材にビタミンや食物繊維など栄養豊富な「グリーンピース」や「そら豆」を使ったメニューが登場します。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	菓の仲間 (熱や力になるもの)	菓の仲間 (血や肉になるもの)	菓の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	菓の仲間 (熱や力になるもの)	菓の仲間 (血や肉になるもの)	菓の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	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 こんにやく 油 三温糖 ごま 小麦粉 黒砂糖	豚肉 卵 わかめ ツナ 油揚げ みそ いりこ 牛乳	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん きゅうり こまなな レーズン	ハヤシチチュー 鉄分たっぷりサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター 三温糖	牛肉 チーズ ひじき ハム	こんにやく 玉葱 人参 グリーンピース トマト 缶 ほうれんそう
2	火	炒り豆腐 中華スープ 果物 ★ご飯	牛乳 じゃが芋とベーコン のチーズ焼き	米 油 三温糖 ごま油 でんぶん じゃがいも	豆腐 豚肉 卵 豚肉 わかめ 牛乳 ベーコン チーズ	玉葱 干し椎茸 人参 グリーンピース たくの やし チンゲンツアイ りんご (パセリ)	米 でんぶん 油 砂糖 コーン缶 マヨネーズ	赤魚 かつお節 まぐろ 缶 豆腐 味噌 豆腐	生菜 ごぼう 人参 玉葱 干椎茸 ねぎ	
6	土	カレーうどん 煮豆 ★ご飯	牛乳 バナナ チーズ	うどん 油 でんぶん 米 はちみつ 三温糖	豚肉 かまぼこ いりこ 大豆 牛乳 チーズ	玉葱 人参 菜の花 こんにやく パナナ	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく	豚肉 かにまこ こんぶ 豆腐 わかめ みそ	人参 玉葱 干椎茸 ピーズ キャベツ きゅうり 小松菜	
8	月	※端午の節句※ 厚揚げの中華煮 ナムル わかめスープ ★ご飯	お茶 中華ままき	米 三温糖 油 ごま油 ごま モチゴメ	厚揚げ 豚肉 わかめ いりこ	人参 玉葱 さやいんげん だいこん もやし きゅうり チンゲンツアイ しめじ 干し椎茸	米 ごま油 コーン 油 ごま 砂糖 米	豚肉 みそ わかめ こんぶ かつお節	こんにやく キャベツ きゅうり しめじ	
9	火	チーズとサラダ菜のオムレツ ごぼうサラダ ミネストローネ ★食パン	牛乳 フルーツ寒天	パン 油 三温糖 コーン缶 マヨネーズ マカロニ じゃがいも	卵 チーズ かつお節 ツナ ベーコン 牛乳 寒天	サラダ菜 人参 玉葱 ごぼう セロリ こんにやく (パセリ) 夏栞 梅 バイン缶	米 砂糖 でんぶん	さわか 納豆 豆腐 卵 わかめ	もやし 人参 しも煮 えのき ねぎ	
10	水	キーマカレー 春キャベツのサラダ 果物 ★ご飯	お茶 豆腐の カップケーキ	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ とうもろこし マヨネーズ 三温糖	牛肉 豚肉 ハム 豆腐 スキムミルク	玉葱 人参 ビーマン りんご こんにやく キャベツ きゅうり ネーブル レーズン	中硬粉 油 米	豚肉 いか 竹輪 牛乳 油揚げ	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ チンゲン菜	
11	木	ピースご飯 魚のみそ マヨネーズ焼き ごま和え けんちん汁	牛乳 杏仁豆腐	米 三温糖 マヨネーズ ごま こんにやく	こんぶ ちまき みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 いりこ 牛乳 寒天 スキムミルク	グリーンピース もやし きゅうり こまなな 人参 ごぼう 夏栞 梅 バイン缶	米 砂糖 でんぶん	さわか 納豆 豆腐 卵 わかめ	もやし 人参 しも煮 えのき ねぎ	
12	金	チキンビーンズ ツナ和え 果物 ★ご飯	牛乳 ピザトースト	米 じゃがいも パン 油	豚肉 大豆 ツナ 牛乳 ベーコン チーズ あおのり	玉葱 人参 チンゲンツアイ もやし りんご ビーマン	米 油 三温糖 ごま じゃがいも	豆腐 豚肉 卵 かつお節 しらす干し 竹輪 油揚げ みそ	人参 もやし たら 玉葱 きゅうり	
13	土	スパゲティミートソース 野菜スープ ★ご飯	牛乳 ビスケット バナナ	スパゲティ 油 小麦粉 ビスケット 米	牛肉 豚肉 チーズ かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳	人参 玉葱 ビーマン キャベツ パセリ	米 砂糖 油 こんにやく	しいらみ そ ひじき 大豆 揚げ 鶏肉 豆腐	生菜 人参 いんげん ごぼう 小松菜	
15	月	はんぺんフライ キャベツの塩昆布和え あずか汁 ★ご飯	牛乳 じゃこおやき	米 小麦粉 じゃがいも パン粉 油 ごま油	はんぺん 卵 昆布 かつお節 豚肉 みそ スキムミルク いりこ 牛乳 しらす干し	キャベツ トウモロコシ 人参 玉葱 チンゲンツアイ	米 じゃがいも 油 パター 春雨	豚肉 ベーコン	玉葱 ビーマン 人参 キャベツ 干椎茸	
16	火	魚みそ煮 ひじきの五目煮 のっぺい汁 ★ご飯	牛乳 しらすトースト	米 三温糖 油 マヨネーズ じゃがいも でんぶん パン	おぼろ みそ ひじき 大豆 油揚げ 豚肉 こんぶ かつお節 牛乳 しらす干し チーズ	しょうが 人参 ねぎ さやいんげん だいこん 干し椎茸	米 じゃがいも 砂糖	豚肉 卵 竹輪 わかめ 揚げ みそ	玉葱 人参 干椎茸 ピーズ 切干大根 きゅうり もやし 小松菜	
17	水	八宝菜 春雨スープ 果物 ★ご飯	牛乳 おからかりんとう	米 油 三温糖 ごま油 でんぶん 春雨 小麦粉	豚肉 かまぼこ えび かに風味かまぼこ いりこ 牛乳 おから 卵 しらす干し	キャベツ もやし 玉葱 干し椎茸 人参 こんにやく チンゲンツアイ りんご	うどん 油 ごま 米 でんぶん	さつまいも 豚肉 卵	キャベツ 人参 椎茸 玉葱 たら	
18	木	野菜うま煮 切干大根の酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 ごまクッキー	米 じゃがいも こんにやく 三温糖 ごま ごま油 小麦粉 パター	豚肉 豆腐 わかめ いりこ みそ 牛乳 きな粉 卵	人参 玉葱 干し椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり こまなな	米 砂糖 油 こんにやく	しいらみ そ ひじき 大豆 揚げ 鶏肉 豆腐	生菜 人参 いんげん ごぼう 小松菜	
19	金	魚のコンフレック焼き キャベツのサラダ 豆入りスープ ★ご飯	牛乳 フルーツヨーグルト	米 マヨネーズ コンフレック パン粉 油 じゃがいも	さけ チーズ ハム かまぼこ 豆腐 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	キャベツ サラダ菜 玉葱 ビーマン りんご しんじょ はなし 人参 (パセリ) セロリ パナナ もも 缶 夏栞 梅	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター 砂糖 はちみつ マ ヨネーズ	豚肉 牛乳 ハム ヨーグルト	玉葱 人参 ビーンズ りんご こんにやく きゅうり キャベツ	
20	土	チャンポン 煮びたし ★ご飯	牛乳 パウダーヘン ネーブル	中硬めん 油 米 パウダーヘン	豚肉 いか 竹輪 牛乳 油揚げ	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ チンゲンツアイ ネーブル	米 こんにやく 油 砂糖 ごま 焼きそば	豚肉 卵 わかめ まぐろ 缶 みそ	ごぼう 人参 干椎茸 玉葱 いんげん きゅうり 小松菜	
22	月	五目卵焼き ごぼうのきんぴら みそ汁 ★ご飯	牛乳 茹でそら豆 いちご	米 油 三温糖 ごま	卵 しらす干し 凍り豆腐 油揚げ わかめ みそ いりこ 牛乳	グリーンピース 人参 しいら 干し椎茸 こんにやく だい こん さやいんげん そら豆	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油 でんぶん	豚肉 こんぶ 豚肉	キャベツ きゅうり 人参 たくのこもやし しめじ チンゲン菜	
23	火	※誕生会※ コーンご飯 ハンバーグ かき玉汁 果物	りんごジュース クリームケーキ	米 コーン缶 パン粉 油 三温糖 カステラ	豚肉 牛肉 牛乳 卵 かまぼこ こんぶ かつお節 生クリーム	玉葱 アスパラガス 人参 しめじ ねぎ ネーブル りんごジュース もも 缶 バイン缶	米 じゃがいも 油 砂糖 コーン	豚肉 竹輪 かつお節 みそ 油揚げ	人参 玉葱 人参 しいら 干し椎茸 えのき	
24	水	厚揚げとキャベツの味噌炒め きのこスープ 果物 ★ご飯	牛乳 岩石揚げ	米 油 三温糖 さつまいも 小麦粉	厚揚げ 豚肉 みそ ベーコン いりこ 牛乳 大豆 ひじき	人参 玉葱 キャベツ えのき しめじ しいら けい バナナ	スパゲティ 油 米	あさり 油 いか えび	玉葱 人参 しめじ こんにやく (パセリ) キャベツ きゅうり ビーマン	
25	木	焼き魚 かみかみサラダ 五目味噌汁 ★ご飯	お茶 ミルク餅	米 コーン缶 マヨネーズ でんぶん 三温糖	おじしらす干し 大豆 豆腐 いりこ みそ 牛乳 きな粉	キャベツ きゅうり かぼちゃ 人参 もやし ねぎ	米 油 三温糖 ごま油 でんぶん 春雨	豚肉 いか えび かに風味かまぼこ いりこ	キャベツ もやし 玉葱 干し椎茸 人参 こんにやく チンゲン菜	
26	金	ポークカレー ごまサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ラスク	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ ごま 三温糖 パン	豚肉 牛乳 ハム	玉葱 人参 りんご こんにやく キャベツ きゅうり	米 小麦粉 でんぶん 油 砂糖	竹輪 ベーコン	キャベツ きゅうり えのき しめじ 椎茸 人参	
27	土	にゅう種 かぼちゃかか煮 ★ご飯	牛乳 ジャムサンド クラッカー	そうめん 三温糖 米 クラッカー いちごジャム	油揚げ むきえび かつお節 こんぶ 牛乳	干し椎茸 ねぎ かぼちゃ	米 しらす 砂糖 ごま 油 じゃがいも	厚揚げ 牛肉 かまぼこ 焼きのり 鶏肉 みそ スキムミルク	玉葱 人参 こまつな キャベツ きゅうり チンゲン菜	
29	月	鶏肉のクリーム煮 小松菜のサラダ ★ご飯	お茶 りんごケーキ	米 小麦粉 油 じゃがいも コーン缶 バター 三温糖 上新粉	鶏肉 スキムミルク ツナ 卵	玉葱 人参 (パセリ) こまつな きゅうり キャベツ ネーブル りんご	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	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 ねぎ	
30	火	魚の黄金焼 鉄分たっぷりサラダ コーンスープ ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 小麦粉 油 三温糖 コーン缶 ポップコーン	メルルーツ 卵 チーズ ひじき ハム ベーコン 牛乳	ほうれんそう 人参 玉葱 (パセリ)	米 じゃがいも コーン缶 マヨネーズ 米 ごま油	豚肉 大豆 かつお節 しらす干し チーズ	玉葱 人参 キャベツ きゅうり	
31	水	チャンプル しらすあえ みそ汁 ★ご飯	牛乳 小松菜とバナナの パウンドケーキ	米 油 三温糖 ごま じゃがいも 小麦粉	豆腐 豚肉 卵 かつお節 しらす干し 竹輪 油揚げ わかめ みそ いりこ 牛乳	人参 もやし たら きゅうり しめじ こまつな バナナ レーズン	米 スパゲティ 油 小麦粉 じゃがいも	牛肉 豚肉 チーズ かまぼこ	人参 玉葱 ビーマン	

※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。