

令和6年5月 給食献立表

毎日しっかりと朝ごはんを食べよう

入園・進級から1か月が経ちました。子どもたちは新しい生活に慣れた頃でしょうか。大人に比べて胃が小さな子どもたちは、1度にたくさんの量を食べることができないため、3回の食事に加えて、おやつで栄養を補給しています。そのため、食事を抜いてしまうと、活動や成長に必要な栄養量が大きく不足することになります。特に、朝ごはんは1日のはじまり。食べないで登園すると力が入らず、元気に活動することもできません。毎朝しっかりと朝ごはんを食べて、元気な1日をスタートさせましょう。

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)
1	水	ハヤシチュー ひじきサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 シュガートースト	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パター パン	牛乳 ひじき ツナ チーズ 牛乳	にんにく 玉葱 人参 トマト グリーンピース キャベツ りんご	カレーうどん 煮豆 ★ご飯	うどん 油 でんぷん 米 はちみつ 三温糖	鶏肉 かまぼこ いりこ 大豆	玉葱 人参 葉ねぎ にんにく
2	木	麻婆豆腐 ちりめん野菜のナムル 果物 ★ご飯	牛乳 ヨーグルト寒	米 砂糖 ごま油 油 でんぷん コーン	豆腐 豚肉 みそ しらす干し牛乳 寒天 ヨーグルト	玉葱 干し椎茸 人参 しょうがもやし キャベツ ネーブル みかん缶 パイン缶 パナナ	魚のコーンフレーク焼き マリネサラダ 豆入りスープ ★ご飯	米 マヨネーズ コーンフレーク パン粉 油 じゃがいも	おけ チーズ ハム きんとまきまめ ベーコン	キャベツ サラダ菜 玉葱 ピーマン りんご しも はくさい 人参 パセリ セロリ
7	火	※端午の節句※ じゃがいもそぼろ煮 磯和え 果物 ★ご飯	お茶 中華ちまき	米 じゃがいも 油 砂糖 ごまモチコメ		玉葱 人参 やさいいんげん キャベツ きゅうり いちご 干し椎茸	ハンバーグ すまし汁 ★ご飯	米 コーン缶 パン粉 油	豚肉 牛肉 牛乳 はんぺん わかめ こんぶ かつお節	玉葱 アスパラガス 人参 しめじ ねぎ
8	水	魚ムニエル ポテトサラダ かき玉汁 果物 ★ご飯	牛乳 茹でたらこ チーズ	米 小麦粉 パター 油 じゃがいも コーン チーズ マヨネーズ	ホキ ハム 卵 かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳	きゅうり 人参 しめじ ねぎ ネーブル そらまめ	にゅう麺 かぼちゃかか煮 ★ご飯	米 三温糖 米	漬揚げ むきえび かつお節 こんぶ	干し椎茸 ねぎ かぼちゃ
9	木	若草焼き きんぴらごぼう あすか汁 ★ご飯	フルーツコーン フレーク	米 砂糖 油 しらたき ごま じゃがいも コーンフレーク	豆腐 豚肉 鶏肉 みそ スキムミルク いりこ 牛乳	にら ごぼう 人参 こまつな 玉葱 ねぎ パナナ パイン缶	厚揚げとキャベツの味噌炒め きのこスープ ★ご飯	米 油 三温糖	漬揚げ 豚肉 みそ ベーコン いりこ	人参 玉葱 キャベツ えのきめし じしんたけ
10	金	魚のみそ煮 きゅうりの風味漬け 村雲汁 果物 ★ご飯	牛乳 クレープ	米 砂糖 でんぷん 小麦粉 いちごジャム	あじ みそこんぶ 豆腐 卵 わかめ いりこ 牛乳	しょうが きゅうり えのきめし 人参 ねぎ いちご	鶏肉のクリーム煮 小松菜のサラダ ★ご飯	米 小麦粉 油 じゃがいも コーン缶	鶏肉 スキムミルク ツナ	玉葱 人参 パセリ こまつな きゅうり キャベツ
11	土	スパゲティミートソース 豆乳スープ ★ご飯	牛乳 クラッカー バナナ	スパゲティ 油 小麦粉 でんぷん クラッカー 米	牛肉 豚肉 チーズ ハム かつお節 豆乳 牛乳	人参 玉葱 ビーマン しめじ ねぎ パナナ	チャンプル しらすあえ みそ汁 ★ご飯	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 漬揚げ わかめ みそ いりこ	人参 もやし にら きゅうり しめじ
13	月	キーマカレー ヨーグルトサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ チーズ ホップコーン	牛肉 豚肉 ハム ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 ビーマン りんご にんにく きゅうり キャベツ	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 ★ご飯	米 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	サラダ菜 人参 玉葱 ごぼう セロリ にんにく パセリ
14	火	南瓜のグラタン 人参しりしり 小松菜のスープ ★ご飯	牛乳 ラスク	米 油 小麦粉 パター パン 三温糖	チーズ 牛乳 ツナ 卵 いりこ	かぼちゃ 玉葱 パセリ 人参 マッシュルーム こまつな えのきめし	魚のみそマヨネーズ焼き ごま和え けんちん汁 ★ご飯	米 三温糖 マヨネーズ ごま こんにやく	こんにやく みそ 豚肉 漬揚げ 豆腐 いりこ	グリーンピース もやし きゅうり こまつな 人参 ごぼう
15	水	肉豆腐卵とじ 甘酢和え すまし汁 ★ご飯	牛乳 バナナココア 蒸しパン	米 しらたき 油 砂糖 小麦粉	牛肉 豆腐 卵 竹輪 わかめ こんぶ かつお節 牛乳 スキムミルク	人参 ねぎ キャベツ みかん缶 きゅうり こまつな バナナ	チャンポン 煮びたし ★ご飯	中華めん 油 米	豚肉 いちご 竹輪 牛乳 漬揚げ	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ チンゲンツァイ
16	木	魚のかりんとう揚げ 切干大根の酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 オレンジ寒	米 でんぷん 油 砂糖 ごま ごま油	まぐろ わかめ いりこ みそ 牛乳 寒天	生薑 切干大根 きゅうり えのき 人参 みかん缶 かぼちゃ 玉葱 みかんジュース	ポークカレー ごまサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ ごま 三温糖	豚肉 牛乳 ハム	玉葱 人参 りんご にんにく キャベツ きゅうり
17	金	ピースご飯 ローストチキン かみかみサラダ 卵スープ	牛乳 フルーツヨーグルト	米 油 コーン マヨネーズ でんぷん	こんぶ 鶏肉 しらす干し チーズ 卵 わかめ 牛乳 かつお節 ヨーグルト	グリーンピース 玉葱 しょうが にんにく キャベツ きゅうり バナナ もも缶 みかん缶	八宝菜 春雨スープ ★ご飯	米 油 三温糖 ごま油 でんぷん 春雨	豚肉 かまぼこ 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 にんにく チンゲンツァイ
18	土	煮込みうどん 昆布豆 ★ご飯	牛乳 ビスケット チーズ	うどん 砂糖 ビスケット 米	鶏肉 かまぼこ 卵 いりこ 大豆 こんぶ 牛乳 チーズ	玉葱 人参 キャベツ ねぎ	厚揚げの中華煮 わかめスープ ★ご飯	米 三温糖 油 ごま油 ごま	漬揚げ 豚肉 わかめ いりこ	人参 玉葱 やさいいんげん だいこん もやし しめじ チンゲンツァイ
20	月	親子煮 みそ汁 ★ご飯	牛乳 かぼちゃおやき	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 油	鶏肉 卵 こんぶ わかめ みそ いりこ 牛乳 スキムミルク チーズ	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース キャベツ きゅうり チンゲン菜 かぼちゃ	キーマカレー キャベツのサラダ ★ご飯	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	牛肉 豚肉 ハム	玉葱 人参 ビーマン りんご にんにく キャベツ きゅうり
21	火	魚のあんかけ 中華スープ 果物 ★ご飯	牛乳 沖縄風ドーナツ	米 砂糖 でんぷん ごま油 小麦粉 ごま油	たら 豚肉 竹輪 牛乳 卵	玉葱 人参 やさいいんげん 生しいたけ もやし チンゲン菜 いちご	五目卵焼き ごぼうのきんぴら みそ汁 ★ご飯	米 油 三温糖 ごま	卵 しらす干し 凍り豆腐 漬揚げ わかめ みそ いりこ	グリーンピース 人参 干し椎茸 ごぼう だいこん さやいんげん
22	水	鶏肉のクリーム煮 コールスロー 果物 ★ご飯	牛乳 杏仁豆腐	米 小麦粉 油 パター じゃがいも コーン 砂糖 かにかマヨネーズ	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳 寒天	玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり りんご みかん缶 パイン缶	スパゲティミートソース 野菜スープ ★ご飯	スパゲティ 油 小麦粉 米	牛肉 豚肉 チーズ かまぼこ こんぶ かつお節	人参 玉葱 ビーマン キャベツ
23	木	厚揚げとキャベツのみそ炒め はんぺん汁 果物 ★ご飯	牛乳 コーントースト	米 油 砂糖 パン コーン マヨネーズ	厚揚げ 豚肉 みそ はんぺん こんぶ かつお節 牛乳	人参 玉葱 キャベツ しめじ こまつな ネーブル	焼き魚 かみかみサラダ 五目味噌汁 ★ご飯	米 コーン缶 マヨネーズ	おしじらす干し 大豆 豆腐 いちご みそ	キャベツ きゅうり かぼちゃ 人参 もやし ねぎ
24	金	チャンプル みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 ホットケーキ	米 油 小麦粉 砂糖 はちみつ	豆腐 豚肉 卵 かつお節 わかめ いりこ みそ 牛乳	人参 もやし にら なす 玉葱 メロン	はんぺんフライ キャベツの塩昆布和え あすか汁 ★ご飯	米 小麦粉 じゃがいも パン粉 油	はんぺん 卵 昆布 かつお節 鶏肉 みそ スキムミルク いりこ	キャベツ トウモロコシ 人参 玉葱 チンゲンツァイ
25	土	焼きそば わかめスープ ★ご飯	牛乳 バウムクーヘン バナナ	中華めん 油 ごま 米 バウムクーヘン	豚肉 さつま揚げ 青のり かつお節 わかめ かまぼこ いりこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲン菜 パナナ	柳川煮 ツナとわかめ酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 こんにやく 油 三温糖 ごま	豚肉 わかめ ツナ 油揚げ みそ いりこ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん きゅうり こまつな
27	月	ツナカレー フレンチサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 黒糖蒸しパン	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ 砂糖	ツナ 牛乳	玉葱 人参 グリーンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり レーズン	魚の黄金焼 鉄分たっぷりサラダ コンソープ ★ご飯	米 小麦粉 油 三温糖 コーン缶	メロン サラダ チーズ ひじき ハム ベーコン	ほうろくそう 人参 玉葱 パセリ
28	火	チーズと青菜のオムレツ ミネストローネ 果物 ★ご飯	牛乳 フライドポテト	米 油 マカロニ じゃがいも	卵 チーズ ベーコン 牛乳	チンゲン菜 人参 玉葱 キャベツ セロリ にんにく パセリ ネーブル	野菜うま煮 切干大根の酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも こんにやく 三温糖 ごま油	鶏肉 豆腐 わかめ いりこ みそ	人参 玉葱 干し椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり こまつな
29	水	※誕生会※ チキンピラフ ポテトミートローフ きゅうりのサラダ コンソープ 果物	牛乳 クリームケーキ	米 パター 油 パン粉 じゃがいも マヨネーズ コーン カスタード 砂糖	鶏肉 豚肉 牛肉 卵 いりこ 牛乳 生クリーム	玉葱 人参 生しいたけ ピーマン きゅうり メロン みかん缶 もも缶	けんちんうどん ごまマヨネーズ和え ★ご飯	うどん さいの目 マヨネーズ ごま 米	鶏肉 いりこ 竹輪	だいこん 人参 干し椎茸 チンゲン菜 鶏肉 キャベツ きゅうり
30	木	魚のソース煮 じゃが芋ごま和え ニラ玉スープ ★ご飯	牛乳 小松菜とバナナの ケーキ	米 砂糖 じゃがいも ごま でんぷん 小麦粉	さわか 卵 牛乳	人参 もやし にら こまつな バナナ レーズン	炒り豆腐 中華スープ ★ご飯	米 油 三温糖 ごま油 でんぷん	豆腐 鶏肉 卵 豚肉 わかめ	玉葱 干し椎茸 人参 グリーンピース たけのこ もやし チンゲンツァイ
31	金	豚肉の生薬焼き キャベツのごま和え 豆乳汁 ★ご飯	牛乳 きなこトースト	米 油 ごま 砂糖 パン バター	豚肉 豆乳 みそ 豆腐 いりこ 牛乳 きな粉	玉葱 しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 ねぎ	チキンピーンズ ツナ和え ★ご飯	米 じゃがいも	鶏肉 大豆 ツナ	玉葱 人参 チンゲンツァイ もやし

※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。