

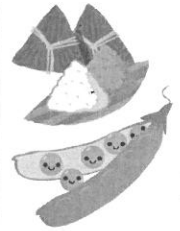
令和2年5月 給食献立表



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ころでしょうか。5月は連休もあり、生活のリズムがすれやすく、また、新生活の疲れもでてくることです。まずはしっかりと朝ごはんを食べて、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。端午の節句は中国伝来の風習で、子どもたち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	賞の仲間 (熱や力になるもの)	骨の仲間 (血や肉になるもの)	種々の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	賞の仲間 (熱や力になるもの)	骨の仲間 (血や肉になるもの)	種々の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	金	魚のかりんとう揚げ 春雨スープ 果物 ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 でんぶん 油 砂糖 ごま 春雨 マカロニ	かつお ベーコン いりこ 牛乳 きな粉	しょうが キャベツ 干し椎茸 人参 しいたけ	鶏肉のクリーム煮 小松菜のサラダ ★ご飯	米 小麦粉 油 コーン缶 じゃがいも バター ごま 砂糖 ごま油	鶏肉 スキムミルク ベーコン 豚肉	玉葱 人参 パセリ こまつな もやし 干し椎茸
2	土	きつねうどん ごまマヨネーズ和え ★ご飯	牛乳 ビスケット 果物	米 うどん 砂糖 ごま ビスケット	油揚げ 牛肉 いりこ 竹輪 牛乳	人参 ねぎ キャベツ パナップ	キーマカレー ハリハリなます ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 コーン缶 でんぶん	牛肉 豚肉 干し椎茸 油揚げ	玉葱 人参 青ピーマン りんご にんにく 切干大根 グリーンピース
7	木	コーンオムレツ ミネストローネ 果物 ★丸パン	お茶 中華たまき	丸パン コーン缶 油 マカロニ じゃがいも もち米 砂糖	卵 スキムミルク ベーコン 豚肉	玉葱 人参 セロリ にんにく パセリ なつみかん 干し椎茸	チャンプル しらす和え みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま 小麦粉	豆腐 豚肉 卵 かつお節 しらす わかめ	人参 もやし 玉葱 じゃがいも かぼちゃ ほうろん草
8	金	はんぺんフライ りんごサラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 茹でたら豆 果物	米 小麦粉 パン粉 油 レーズン	はんぺん 卵 豆腐 わかめ いりこ 牛乳	キャベツ りんご きゅうり こまつな そらまめ いちご キャベツ はっさくらんご	あじのトマトソース焼き 厚揚げと小松菜の炒め煮 キャベツスープ ★ご飯	米 バター 油 砂糖 ポップコーン	たまご 生揚げ ベーコン	トマト こまつな 人参 玉葱 キャベツ
9	土	チャンポン にびたし ★ご飯	牛乳 カステラ	米 中華めん 油 カステラ	豚肉 竹輪 油揚げ かつお節 牛乳	キャベツ 玉葱 もやし 人参 こまつな	豚肉のみそ焼き ごまサラダ かき玉汁 ★ご飯	米 ごま油 ごま油 砂糖 でんぶん	豚肉 ハム 卵	キャベツ きゅうり こまつな 玉葱
11	月	キーマカレー 小松菜のサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 蒸しパン	米 じゃがいも 小麦粉 はちみつ 砂糖 黒砂糖 バター コーン缶 レーズン	牛肉 豚肉 牛乳	玉葱 人参 ビーマン にんにく こまつな きゅうり キャベツ はっさくらんご	魚の照り焼き 五目炒め とろろ昆布汁 ★ご飯	米 砂糖 油	さわか ベーコン こんぶ	玉葱 人参 キャベツ しめじ チンゲン菜
12	火	豆腐とツナの小判焼き 磯和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 岩石揚げ	米 油 パン粉 ごま じゃがいも さつまいも 油 小麦粉 砂糖	豆腐 7分缶 じゃがいも 卵 かまぼこ のり 油揚げ いりこ 牛乳 大豆 干し椎茸	玉葱 ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	じゃがいも トマト煮 そら豆のポタージュ ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 バター 食パン	牛肉 チーズ	玉葱 人参 トマト いんげん そらまめ にんにく
13	水	魚のみそ煮 おかか和え けんちん汁 ★ご飯	牛乳 フルーツ白玉	米 砂糖 コーン こんにやく 白玉粉	さわか かつお節 鶏肉 牛 乳 油揚げ 豆腐 いりこ 豆腐	キャベツ もやし 人参 じゃがいも ごまつな 人参 もも 豆腐 パイン缶 パナップ	若草焼き ナムル みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 油 ごま油 ふ 白玉粉	豆腐 卵	にら もやし きゅうり 人参 こまつな
14	木	ハヤシシチュー キャベツのサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 クレープ	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 いちごジャム	牛肉 ハム 牛乳 卵	にんにく 玉葱 人参 グリンピース トマト キャベツ きゅうり ネーブル	はんぺんフライ ヨーグルトサラダ ★ご飯	米 油 砂糖 小麦粉 パン 粉	ひじき 油揚げ 鶏肉 はんぺん 卵 ハム ヨーグルト	人参 きゅうり キャベツ
15	金	厚揚げの五目煮 かき玉汁 果物 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 こんにやく 砂糖 油 ポップコーン バター	生揚げ 豚肉 卵 いりこ 牛 乳	玉葱 人参 さやいんげん えのきたけ チンゲンサイ なつみかん	ポークカレー 磯和え ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター はちみつ ごま	豚肉 牛乳 かまぼこ のり	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ
16	土	肉うどん 即席漬け ★ご飯	牛乳 ハウムクーヘン 果物	米 うどん 砂糖 パウダー	牛肉 油揚げ いりこ こん ぶ 牛乳	玉葱 人参 ねぎ キャベツ きゅうり りんご	ツナ和え 鮭のオーロラソース焼 ★ご飯	米 小麦粉 油 コーン缶 砂糖	さけ 卵 ツナ缶	グリーンピース もやし チンゲンサイ 人参
18	月	じゃがいもそば煮 甘酢和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 コーンパンケーキ	米 じゃがいも 油 コーン 缶 砂糖 小麦粉 はちみつ バター	鶏肉 竹輪 わかめ いりこ 牛乳 卵	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ みかん缶 きゅうり こまつな	チーズミートなす ひじきいため煮 みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖	豚肉 チーズ ひじき 油揚げ	玉葱 なす トマト ビーマン 人参 いんげん もやし ねぎ
19	火	豚肉のカレー炒め 村薬汁 果物 ★ご飯	牛乳 杏仁豆腐	米 じゃがいも 油 でんぶん 砂糖	豚肉 豆腐 卵 いりこ 牛乳 茶葉 スキムミルク	玉葱 ビーマン 人参 えのきたけ ねぎ はっさくらんご みかん缶 パイン缶	厚揚げの味噌炒め 酢の物 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま 砂糖 小麦粉 コーン缶 バター	生揚げ 豚肉 わかめ	人参 玉葱 キャベツ きゅうり
20	水	若草焼き きんぴらごぼう みそ汁 ★ご飯	お茶 フルーツヨーグルト	米 砂糖 油 こんにやく	豆腐 卵 豚肉 油揚げ いりこ ヨーグルト 牛乳	ごぼう 人参 チンゲンサイ キャベツ 玉葱 じゃがいも パナップ みかん缶 パイン缶	鯖のカレームニエル ミネストローネ ★ご飯	米 小麦粉 油 じゃがいも バター マカロニ	さば ベーコン	人参 玉葱 セロリ パセリ にんにく
21	木	鶏肉のクリーム煮 コールスロー 果物 ★ご飯	お茶 みたらし団子	米 油 じゃがいも 小麦粉 卵 バター 白玉石 砂糖 でんぶん	鶏肉 スキムミルク 豆腐	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり なつみかん	和風スパゲティ わかめスープ ★ご飯	米 スパゲティ バター	ツナ缶 かつお節 のり わかめ	玉葱 しめじ えのきたけ チンゲンサイ
22	金	魚のマヨネーズ焼 ひじきいため煮 みそ汁 ★ご飯	牛乳 ミニドック	米 油 じゃがいも 砂糖 レモン	さけ ひじき 油揚げ 豆腐 いりこ 牛乳 ハム チーズ	玉葱 しいたけ パセリ 人参 ねぎ キャベツ	鶏肉の衣揚げ コールスロー 豆乳スープ ★ご飯	米 でんぶん 油 クラッカー いちごジャム	鶏肉 かまぼこ 豆腐 ハム かつお節 豆乳	キャベツ きゅうり 玉葱 しめじ ねぎ
23	土	スパゲティボリタン キャベツスープ ★ご飯	牛乳 チーズ ジャムサンドクッキー	米 スパゲティ コーン缶 クラッカー いちごジャム	ウィンナー チーズ 鶏肉 牛乳 チーズ	玉葱 さやいんげん 人参	ハヤシシチュー 甘酢和え ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 米	牛肉 さくらえび	にんにく 玉葱 人参 アスパラ トマト キャベツ みかん缶 きゅうり
25	月	親子煮 酢の物 みそ汁 ★ご飯	お茶 スキムわらびもち	米 じゃがいも 砂糖 油 でんぶん 黒砂糖	鶏肉 卵 わかめ 油揚げ いりこ スキムミルク きな 粉	玉葱 人参 干し椎茸 りんご ごま油 こまつな	魚のマヨネーズ焼 昆布豆 みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖	さわか 大豆 こんぶ 油揚げ	玉葱 しめじ ビーマン 人参 なす こまつな
26	火	※誕生会※ ピーズご飯 ハンバーグ コーンスープ 果物	牛乳 フルーツサンド	米 パン粉 油 砂糖 コーン缶 食パン	こんぶ 豚肉 牛肉 牛乳 卵 生クリーム	グリーンピース 玉葱 人参 アスパラガス かぼちゃ メロン ももみかん缶	焼きうどん 豆腐スープ ★ご飯	米 うどん 油	鶏肉 豆腐	キャベツ 人参 しいたけ 玉葱 ねぎ えのきたけ ほうろん草
27	水	チキンビーンズ カミカミサラダ 果物 ★食パン	お茶 ご飯おやき	食パン じゃがいも コーン缶 米 ごま油	鶏肉 大豆 しらす干し チーズ 卵	玉葱 人参 キャベツ きゅうり ネーブル ねぎ	魚の香味焼き ごま和え きのごスープ ★ご飯	米 油 バター 砂糖 ごま でんぶん	しいら ベーコン	玉葱 セロリ パセリ 人参 いんげん えのきたけ キャベツ
28	木	煮魚 ごま和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 フライドポテト	米 砂糖 ごま じゃがいも 油	さば かまぼこ 生揚げ わかめ いりこ 牛乳	チンゲンサイ 人参 ねぎ	野菜ラーメン 南瓜ミルク煮 ★ご飯	米 中華めん ごま油 砂糖 バター マカロニ	豚肉	人参 キャベツ 玉葱 かぼちゃ
29	金	カレー ヨーグルトサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 オレンジ寒	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖	牛肉 スキムミルク ハム ヨーグルト 牛乳 茶葉	玉葱 人参 きゅうり キャベツ グリーンピース りんご みかん缶 スキムミルク	ぎせい豆腐 酢の物 ★ご飯	米 砂糖 油 ごま 小麦 粉	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 わかめ かまぼこ	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース きゅうり
30	土	野菜ラーメン ツナじやが ★ご飯	牛乳 丸ボーロ 果物	米 中華めん ごま油 じゃがいも 砂糖 丸ボーロ	豚肉 牛乳 ツナ缶	人参 キャベツ もやし 玉葱 パナップ	ハンバーグ 鉄分たっぷりサラダ ★ご飯	米 パン粉 油 砂糖	豚肉 牛肉 牛乳 卵 チーズ ひじき ハム スキムミルク	玉葱 ブロッコリー 人参 ほうろん草