

2024年 5月 献立表



日付	献立	おやつ		熱や力になる (炭水化物・脂質)	血・肉・骨になる (タンパク質)	体調をよくする (無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
1水	野菜パン・ポークケチャップ・スナック エンドウとトマトの和え・ポタージュ スープ・キウイフルーツ・麦茶		おやつビビンバ・ 麦茶	野菜パン, 砂糖 (三温糖), ジャがいも, 有塩バ ター, 米 (七分つき米), ごま油	豚 (肩ロース)・生, 牛乳, クリーム (植物性脂 肪), 豚 (ひき肉)	たまねぎ, おなしめじ, 青ピーマン, スナックえん どう, キャベツ, きゅうり, トマト, キウイフルー ツ, 小松菜, りょくとうもやし, 人参	エネルギー: 583kcal タンパク: 21.6g 脂質: 21.3g カルシウム: 109mg 塩分: 1.8g
2木	こいのぼりオムライス・鶏のからあげ・ ブロッコリーのサラダ・春キャベツの スープ・いちご・麦茶		柏餅・焙じ茶	米 (七分つき米), なたね油, 有塩バター, 砂糖 (三温糖), ごま油, かたくり粉	ウインナー, 卵, 牛乳, 鶏 (もも), プロセスチー ズ	たまねぎ, 人参, スイートコーン, ブロッコリー, きゅうり, キャベツ, いちご	エネルギー: 568kcal タンパク: 19.3g 脂質: 22.4g カルシウム: 88mg 塩分: 1.9g
7火	春野菜カレーライス・きゅうりとワカメ の酢の物・コンソメジュリアン・オレン ジ・麦茶		ホットケーキ・牛 乳	米 (七分つき米), 雑穀 (六穀), ジャがいも, な たね油, 小麦粉 (薄力粉), 有塩バター, はちみ つ, 砂糖 (三温糖), プレミックス粉 (ホット ケーキ用, メーブルシロップ)	豚 (ロース), プレーンヨーグルト, 削り節, 牛乳	人参, たまねぎ, グリーンアスパラガス (若茎・ 生), ごぼう, りんご, きゅうり, わかめ, キャベツ, バレンシアオレンジ	エネルギー: 595kcal タンパク: 19.0g 脂質: 16.4g カルシウム: 228mg 塩分: 2.0g
8水	田舎ロールパン・ハンバーグ・切り干し 大根のサラダ・たっぷり野菜のコンソメ スープ・バナナ・麦茶		じゃこの甘辛煮・ お菓子10・牛乳	田舎ロール, かたくり粉, なたね油, ジャがいも, 砂糖 (三温糖)	豚 (ひき肉), 絞豆腐, 煮干し, 牛乳	たまねぎ, ブロッコリー, 切干だいこん, きゅう り, 人参, キャベツ, バナナ	エネルギー: 559kcal タンパク: 29.4g 脂質: 18.4g カルシウム: 545mg 塩分: 2.5g
9木	麦ご飯・鶏手羽のさっぱり煮・スパサ ラ・ジャがいものみそ汁・パイナップ ル・麦茶		四角いメロンパ ン・牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), 砂糖 (三温 糖), スパゲッティ (乾), ジャがいも, 食パン, プレミックス粉 (ホットケーキ用, 有塩バター)	鶏 (手羽), 削り節, ハム, 煮干し, 牛乳, 脱脂粉乳 (スキムミルク)	大根, きゅうり, キャベツ, 人参, たまねぎ, わか め, パインアップル, レモン (果汁)	エネルギー: 596kcal タンパク: 23.0g 脂質: 16.2g カルシウム: 233mg 塩分: 2.2g
10金	発芽玄米ご飯・たらの甘酢ソースかけ・ ポテトサラダ・たけのこのみそ汁・キウ イフルーツ・麦茶		白玉ボンデケー ジョ・牛乳	米 (七分つき米), 米 (水稲・発芽玄米), かた くり粉, なたね油, 砂糖 (三温糖), ジャがいも, 白玉粉	まだら (切身), ハム, 煮干し, ナチュラルチーズ (パルメザン), 牛乳	たまねぎ, 人参, きゅうり, たけのこ, カットわか め, 根深ねぎ, キウイフルーツ	エネルギー: 573kcal タンパク: 22.0g 脂質: 16.4g カルシウム: 300mg 塩分: 4.0g
11土	麦ご飯・すき焼風煮・ジャがいものみそ 汁・フルーツ・麦茶		お菓子20・牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), しらたき, なた ね油, 砂糖 (三温糖), ジャがいも	豚 (ロース)・生, 焼き豆腐, 煮干し, 牛乳	たまねぎ, 生しいたけ, 小松菜, 根深ねぎ, わかめ, バナナ, バレンシアオレンジ	エネルギー: 555kcal タンパク: 19.4g 脂質: 13.9g カルシウム: 226mg 塩分: 1.8g
13月	麦ご飯・回鍋肉・拌三糸・中華スープ・ オレンジ・麦茶		牛乳寒天・お菓子 10・牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), 砂糖 (三温 糖), かたくり粉, 普通はるさめ (乾), ごま油	豚 (もも・脂身つき), ハム, 牛乳	キャベツ, 人参, 青ピーマン, きゅうり, ほうれん そう, 根深ねぎ, きくらげ (乾), バレンシアオレ ンジ, みかん (缶詰)	エネルギー: 555kcal タンパク: 23.3g 脂質: 15.1g カルシウム: 291mg 塩分: 1.6g
14火	麦ご飯・鱈のホイル焼き・ほうれん草の 磯辺和え・けんちん汁・グレープフルー ツ・麦茶		お豆腐ドーナツ・ 牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), 有塩バター, こ んにゃく, ごま油, 小麦粉 (薄力粉), 砂糖 (三温 糖), なたね油	さわら (切身), 木綿豆腐, 削り節, 絹ごし豆腐, 牛乳	たまねぎ, 人参, えのきたけ, さやいんげん, ほう れんそう, 白菜, 焼き海苔, 大根, ごぼう, 生しい たけ, 根深ねぎ (長ねぎ)	エネルギー: 531kcal タンパク: 21.1g 脂質: 16.8g カルシウム: 236mg 塩分: 1.2g
15水	ちゃんぽん・焼き餃子・ブロッコリーの 塩ナムル・バナナ・麦茶		昆布とチーズのお にぎり・麦茶	中華めん (ゆで), ごま油, ぎょうざの皮, 米 (七 分つき米)	豚 (ロース)・生, 蒸しかまぼこ, 豚 (ひき肉), かつお節, プロセスチーズ	人参, たまねぎ, キャベツ, スイートコーン, 生し いたけ, にら, ブロッコリー, バナナ, 塩昆布	エネルギー: 560kcal タンパク: 21.9g 脂質: 12.2g カルシウム: 109mg 塩分: 2.1g
16木	発芽玄米ご飯・鶏肉のパーペキューソー ス・鉄分たっぷりサラダ・新たまねぎの 味噌汁・パイナップル・麦茶		キャラメルラス ク・牛乳	米 (七分つき米), 米 (水稲・発芽玄米), 砂糖 (三温糖), 食パン, 有塩バター	鶏 (もも), ハム, 削り節, 油揚げ, 煮干し, 牛乳	パインアップル (缶詰), たまねぎ, ブロッコ リー, ほうれんそう, ひじき (ほしひじき), 人 参, スイートコーン, 根深ねぎ, パインアップル	エネルギー: 577kcal タンパク: 22.2g 脂質: 19.3g カルシウム: 226mg 塩分: 2.0g
17金	わかめご飯・鮭のみそ漬け焼き・キャベ ツと胡瓜のツナマヨ和え・麩のすまし 汁・キウイフルーツ・麦茶		ちんすこう・牛乳	米 (七分つき米), 米 (水稲・発芽玄米), 砂糖 (三温糖), 焼きふ (観世ふ), なたね油, 小麦粉 (薄力粉)	べにざけ, めばち缶詰 (油漬・フレーク), 削り 節, 牛乳	混ぜ込みわかめ, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, えのきたけ, 根深ねぎ, キウイフルーツ	エネルギー: 560kcal タンパク: 20.7g 脂質: 17.4g カルシウム: 178mg 塩分: 0.8g
18土	チャーハン・春キャベツのサラダ・わか めスープ・オレンジ・麦茶		お菓子20・牛乳	米 (七分つき米), なたね油	卵, 豚 (ばら), なんと, 牛乳	根深ねぎ, 人参, キャベツ, スイートコーン, きゅ うり, わかめ, バレンシアオレンジ	エネルギー: 566kcal タンパク: 16.0g 脂質: 23.0g カルシウム: 181mg 塩分: 0.8g
20月	ナポリタン・カラフルサラダ・元気スー プ・フルーツヨーグルト・麦茶		抹茶クッキー・り んごジュース	スパゲッティ (乾), 砂糖 (三温糖), オリーブ 油, 有塩バター, かたくり粉, 小麦粉 (薄力粉)	ハム (ボンレス), ベーコン, プレーンヨーグル ト	たまねぎ, 青ピーマン, おなしめじ, キャベツ, きゅうり, 黄ピーマン, トマト, スイートコーン, スイートコーン (缶詰・ホール), 人参, みかん (缶詰)	エネルギー: 618kcal タンパク: 16.1g 脂質: 19.1g カルシウム: 98mg 塩分: 1.5g

日付	献立	おやつ		熱や力になる(炭水化物・脂質)	血・肉・骨になる(タンパク質)	体調をよくする(無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
21 火	春野菜カレーライス・きゅうりとワカメの酢の物・コンソメジュリアン・オレンジ・麦茶		ホットケーキ・牛乳	米(七分つき米), 雑穀(六穀), ジャガイモ, なたね油, 小麦粉(薄力粉), 有塩バター, はちみつ, 砂糖(三温糖), プレミックス粉(ホットケーキ用, メーブルシロップ)	豚(ロース), プレーンヨーグルト, 削り節, 牛乳	人参, たまねぎ, グリーンアスパラガス(若茎・生), ごぼう, りんご, きゅうり, わかめ, キャベツ, バレンシアオレンジ	エネルギー: 595kcal タンパク: 19.0g 脂質: 16.4g カルシウム: 228mg 塩分: 2.0g
22 水	田舎ロールパン・ハンバーグ・切り干し大根のサラダ・たっぷり野菜のコンソメスープ・バナナ・麦茶		じゃこの甘辛煮・お菓子10・牛乳	田舎ロール, かたくり粉, なたね油, ジャガイモ, 砂糖(三温糖)	豚(ひき肉), 絞り豆腐, 煮干し, 牛乳	たまねぎ, ブロッコリー, 切干だいこん, きゅうり, 人参, キャベツ, バナナ	エネルギー: 559kcal タンパク: 29.4g 脂質: 18.4g カルシウム: 545mg 塩分: 2.5g
23 木	麦ご飯・鶏手羽のさっぱり煮・スパサラ・ジャガイモのみそ汁・パイナップル・麦茶		四角いメロンパン・牛乳	米(七分つき米), 大麦(押麦), 砂糖(三温糖), スパゲッティ(乾), ジャガイモ, 食パン, プレミックス粉(ホットケーキ用, 有塩バター)	鶏(手羽), 削り節, ハム, 煮干し, 牛乳, 脱脂粉乳(スキムミルク)	大根, きゅうり, キャベツ, 人参, たまねぎ, わかめ, パインアップル, レモン(果汁)	エネルギー: 596kcal タンパク: 23.0g 脂質: 16.2g カルシウム: 233mg 塩分: 2.2g
25 土	麦ご飯・すき焼風煮・ジャガイモのみそ汁・フルーツ・麦茶		お菓子20・牛乳	米(七分つき米), 大麦(押麦), しらたき, なたね油, 砂糖(三温糖), ジャガイモ	豚(ロース)・生, 焼き豆腐, 煮干し, 牛乳	たまねぎ, 生しいたけ, 小松菜, 根深ねぎ, わかめ, バナナ, バレンシアオレンジ	エネルギー: 555kcal タンパク: 19.4g 脂質: 13.9g カルシウム: 226mg 塩分: 1.8g
27 月	麦ご飯・回鍋肉・拌三糸・中華スープ・オレンジ・麦茶		牛乳寒天・お菓子10・牛乳	米(七分つき米), 大麦(押麦), 砂糖(三温糖), かたくり粉, 普通はるさめ(乾), ごま油	豚(もも・脂身つき), ハム, 牛乳	キャベツ, 人参, 青ピーマン, きゅうり, ほうれんそう, 根深ねぎ, きくらげ(乾), バレンシアオレンジ, みかん(缶詰)	エネルギー: 555kcal タンパク: 23.3g 脂質: 15.1g カルシウム: 291mg 塩分: 1.6g
28 火	麦ご飯・鱈のホイル焼き・ほうれん草の磯辺和え・けんちん汁・グレープフルーツ・麦茶		お豆腐ドーナツ・牛乳	米(七分つき米), 大麦(押麦), 有塩バター, こんにゃく, ごま油, 小麦粉(薄力粉), 砂糖(三温糖), なたね油	さわら(切身), 木綿豆腐, 削り節, 絹ごし豆腐, 牛乳	たまねぎ, 人参, えのきたけ, さやいんげん, ほうれんそう, 白菜, 焼き海苔, 大根, ごぼう, 生しいたけ, 根深ねぎ(長ねぎ)	エネルギー: 531kcal タンパク: 21.1g 脂質: 16.8g カルシウム: 236mg 塩分: 1.2g
29 水	野菜パン・ポーグケチャップ・スナックエンドウとトマトの和え・ポタージュスープ・キウイフルーツ・麦茶		おやつピピンバ・麦茶	野菜パン, 砂糖(三温糖), ジャガイモ, 有塩バター, 米(七分つき米), ごま油	豚(肩ロース)・生, 牛乳, クリーム(植物性脂肪), 豚(ひき肉)	たまねぎ, ぶなしめじ, 青ピーマン, スナックエンドウ, キャベツ, きゅうり, トマト, キウイフルーツ, 小松菜, りょくとうもやし, 人参	エネルギー: 583kcal タンパク: 21.6g 脂質: 21.3g カルシウム: 109mg 塩分: 1.8g
30 木	発芽玄米ご飯・鶏肉のパーベキューソース・鉄分たっぷりサラダ・新たまねぎの味噌汁・パイナップル・麦茶		キャラメルラスク・牛乳	米(七分つき米), 米(水稲・発芽玄米), 砂糖(三温糖), 食パン, 有塩バター	鶏(もも), ハム, 削り節, 油揚げ, 煮干し, 牛乳	パインアップル(缶詰), たまねぎ, ブロッコリー, ほうれんそう, ひじき(ほしひじき), 人参, スイートコーン, 根深ねぎ, パインアップル	エネルギー: 577kcal タンパク: 22.2g 脂質: 19.3g カルシウム: 226mg 塩分: 2.0g
31 金	わかめご飯・鮭のみそ漬焼き・キャベツと胡瓜のツナマヨ和え・麩のすまし汁・キウイフルーツ・麦茶		ちんすこう・牛乳	米(七分つき米), 米(水稲・発芽玄米), 砂糖(三温糖), 焼きふ(観世ふ), なたね油, 小麦粉(薄力粉)	べにざけ, めばち缶詰(油漬・フレーク), 削り節, 牛乳	混ぜ込みわかめ, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, えのきたけ, 根深ねぎ, キウイフルーツ	エネルギー: 560kcal タンパク: 20.7g 脂質: 17.4g カルシウム: 178mg 塩分: 0.8g

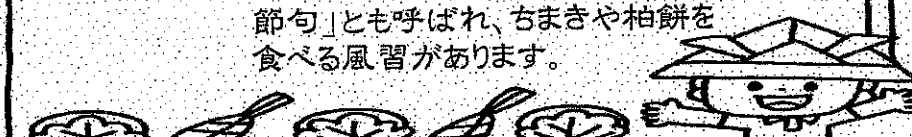
* 材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
* 毎日の給食を展示しています。どうぞご自由にご覧下さい。

5月のよてい

風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にも慣れ、元気に園生活を送っています。

毎日、たくさん遊んでお腹を空かせた子どもたちが、給食室に遊びに来てくれます。

5月2日(木)・・・以上児さんは午後のおやつ時間に柏餅を食べます。こどもの日は「端午の節句」とも呼ばれ、ちまきや柏餅を食べる風習があります。



身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

7・21日の春野菜カレーライスには、春野菜がたっぷり入っています。(未満児さん約100g/1人・以上児さん約130g/1人の野菜を使用しています。)

