

2024年 5月 給食献立表

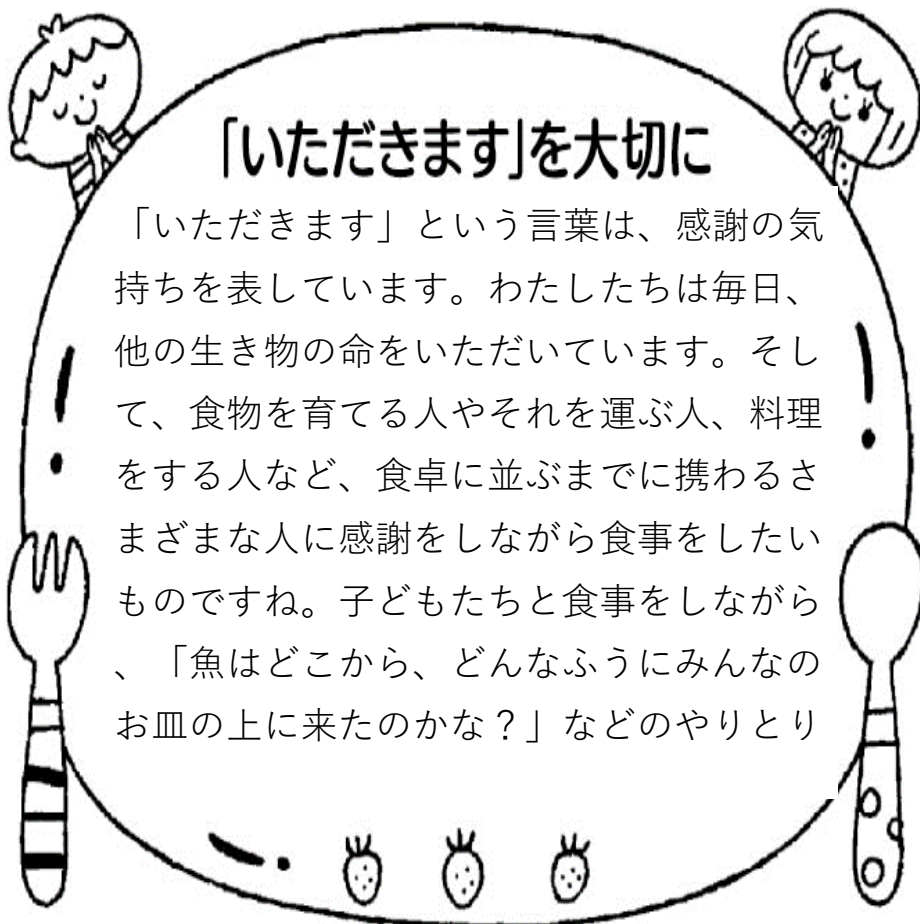
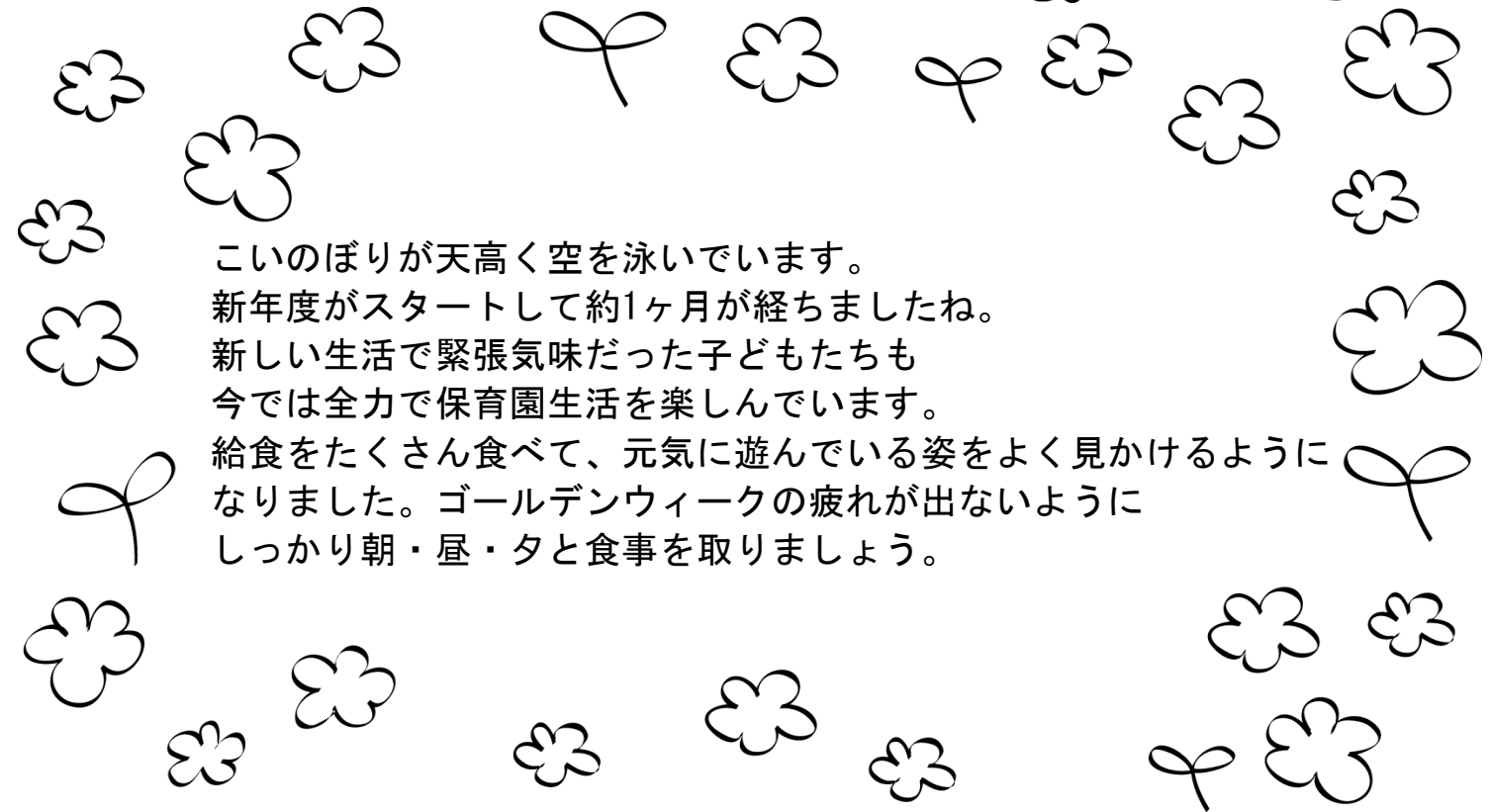
日(曜日)	献立	材 料 名				午後おやつ (手)は手作り
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他	
1 (水)	焼きそば 小魚 豆腐のとろみスープ	豚肉 かえりちりめん 豆腐・昆布	キャベツ・人参・ピーマン チンゲン菜・人参・干し椎茸・ねぎ	中華麺・ごま油 片栗粉	お好み焼きソース・ウスターソース・塩 酢 醤油・鶏がら・塩	ヨーグルト お菓子
2 (木)	豚肉と野菜の味噌炒め 小魚 千切り大根の澄まし汁	豚肉・味噌 かえりちりめん 鰹節	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・にんにく 切り干し大根・人参・干し椎茸・ねぎ	三温糖・片栗粉	醤油・酒 酢 醤油・みりん	ちんすこう(手) 0.1歳 オレンジ・お菓子 牛乳
祝日 3(金)憲法記念日 4(土)みどりの日 5(日)こどもの日 6(月)振替休日						
7 (火)	栄養汁 小魚 ジャーマンポテト	鶏肉・鰹節 かえりちりめん ベーコン	キャベツ・玉ねぎ・人参・ねぎ・椎茸・ピーマン・もやし 玉ねぎ・三度豆	片栗粉 じゃが芋	コンソメ・醤油・カレー粉・塩 酢 塩・コンソメ	オレンジ お菓子 牛乳
8 (水)	チャプチェ 小魚 中華風コーンスープ	牛肉 かえりちりめん 卵・昆布・鰹節	人参・ピーマン・赤パプリカ・ほうれん草・にんにく クリームコーン缶・人参・チンゲン菜・ねぎ	春雨・ごま油・ごま・三温糖 片栗粉	醤油・塩 酢 醤油・コンソメ・塩	ピーチケーキ(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
9 (木)	焼きししゃも 野菜のネパネパ和え そうめんの澄まし汁	ししゃも 納豆 蒲鉾・わかめ・鰹節	にら・もやし・人参・キャベツ 三つ葉・干し椎茸・椎茸	マヨネーズ そうめん	醤油 醤油・みりん	ヨーグルト お菓子
10 (金)	ポークカレー オレンジドレッシングサラダ	豚肉 ハム	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・きゅうり・コーン	じゃが芋・油・マーガリン 砂糖・油	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ 酢・塩・オレンジ果汁	チーズ お菓子 牛乳
11(土)						
13 (月)	トマトとツナのスパゲティ 小魚 もやしのスープ	ツナ かえりちりめん ベーコン・鰹節・昆布	トマト缶・玉ねぎ・人参・にんにく・パセリ・生姜 もやし・人参・干し椎茸・ねぎ	スパゲティ・オリーブオイル・三温糖	塩・ケチャップ・コンソメ・ウスターソース 酢 コンソメ・醤油・塩	バナナ お菓子 牛乳
14 (火)	鶏肝のしぐれ煮 小魚 小松菜と春雨の和え物 キャベツと玉ねぎの味噌汁	鶏肝 かえりちりめん ハム 油揚げ・味噌・煮干し	生姜 小松菜・人参・コーン・キャベツ 玉ねぎ・キャベツ・ねぎ	油・三温糖 春雨・砂糖・ごま油	醤油・みりん 酢 酢・醤油・塩 醤油	ヨーグルトケーキ(手) 0.1歳 オレンジ・お菓子 牛乳
15 (水)	わかめご飯 鮭のチーズパン粉焼き れんこん入りごぼうサラダ お誕生日会 トマトと卵のスープ	わかめ 鮭 ツナ・鰹節 卵・昆布・鰹節	パセリ ごぼう・れんこん・きゅうり・人参・コーン トマト缶・玉ねぎ・人参	米 パン粉・粉チーズ・オリーブオイル マヨネーズ・ごま・油 片栗粉	塩 酢・醤油・みりん 塩・コンソメ・醤油	ケーキ 0.1歳 蒸しパン 牛乳
16 (木)	麻婆豆腐 小魚 春雨スープ	豆腐・豚ミンチ・味噌 かえりちりめん ベーコン・昆布・鰹節	玉ねぎ・人参・にら・ねぎ・生姜・にんにく もやし・人参・ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸	片栗粉・三温糖 春雨	醤油 酢 塩・醤油・コンソメ	餃子ピザ(手) 0.1歳 バナナ・お菓子 牛乳
17 (金)	ハヤシルウ フレンチドレッシングサラダ	牛肉 ハム	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ	じゃが芋・油・マーガリン 油・砂糖	ハヤシルウ・ケチャップ・コンソメ 酢・レモン果汁・塩	ジョア 0.1歳 牛乳 お菓子
18(土)						
20 (月)	親子汁 小魚 キャベツのごま酢和え	鶏肉・卵・蒲鉾・鰹節 かえりちりめん ひじき	玉ねぎ・人参・椎茸・ねぎ キャベツ・人参・きゅうり	三温糖・片栗粉 三温糖・ごま	醤油・みりん 酢 酢・醤油・塩	りんご 0歳 バナナ お菓子 牛乳
21 (火)	厚揚げと野菜のそぼろ煮 小魚 レタススープ	厚揚げ・豚ミンチ・味噌 かえりちりめん ツナ・昆布・鰹節	玉ねぎ・人参・三度豆・干し椎茸・にんにく・生姜 レタス・玉ねぎ・人参・パセリ・干し椎茸	じゃが芋・ごま油・三温糖・片栗粉	醤油・酒 酢 塩・コンソメ・醤油	お麩ラスク(手) 0.1歳 オレンジ・お菓子 牛乳
22 (水)	鯖の塩焼き キャベツときゅうりのおかか和え 豆腐とえのきの澄まし汁	鯖 鰹節 豆腐・わかめ・鰹節	キャベツ・きゅうり・人参 えのき・三つ葉		塩 醤油 醤油・みりん	ヨーグルト お菓子
23 (木)	ポークビーンズ 小魚 チンゲン菜とベーコンのスープ	豚肉・大豆 かえりちりめん ベーコン・昆布・鰹節	玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト缶 チンゲン菜・玉ねぎ・コーン	じゃが芋・マカロニ・片栗粉・三温糖・油	ケチャップ・コンソメ・塩・醤油 酢 コンソメ・醤油	コーンフレークボール(手) 0.1歳 バナナ・お菓子 牛乳
24 (金)	鶏じゃが 小魚 麩とわかめの味噌汁	鶏肉・鰹節 かえりちりめん わかめ・味噌・煮干し	玉ねぎ・人参・三度豆 玉ねぎ・ねぎ	じゃが芋・こんにゃく・三温糖 麩	醤油・みりん	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳
25(土)						
27 (月)	カレービーフン 小魚 なめこと油揚げの味噌汁	豚肉 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	キャベツ・人参・ピーマン・椎茸・もやし・玉ねぎ なめこ・ねぎ	ビーフン・油	コンソメ・醤油・カレー粉 酢	オレンジ お菓子 牛乳
28 (火)	洋風おでん 小魚 豆腐とわかめのスープ	鶏肉・ちくわ・ウインナー・平天・鰹節 かえりちりめん 豆腐・わかめ・鰹節・昆布	玉ねぎ・人参・グリーンピース 人参・ねぎ	砂糖・じゃが芋 ごま	塩・醤油・鶏がら 酢 鶏がら・醤油・塩	甘納豆蒸しパン(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
29 (水)	白身魚の甘酢あんかけ ひじきのスパゲティソテー 野菜スープ	白身魚 ひじき ベーコン・鰹節・昆布	赤パプリカ・ピーマン・えのき キャベツ・玉ねぎ・人参・椎茸・ねぎ	三温糖・片栗粉・小麦粉・油 スパゲティ	醤油・ケチャップ・中華だし・酢 塩・コンソメ・醤油 コンソメ・塩・醤油	ヨーグルト お菓子
30 (木)	豚肉とごぼうのしぐれ煮 小魚 かきたま汁	豚肉・鰹節・厚揚げ かえりちりめん 卵・わかめ・鰹節・蒲鉾	ごぼう・三度豆・人参 ねぎ・玉ねぎ	こんにゃく・砂糖 片栗粉	醤油・みりん 酢 塩・醤油・みりん	五平餅(手) 0.1歳 おにぎり お茶
31 (金)	チキンカレー ミックスサラダ	鶏肉 ハム	玉ねぎ・人参 人参・きゅうり・キャベツ・コーン	じゃが芋・油・マーガリン マヨネーズ	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ	チーズ お菓子 牛乳

- ★ 0・1・2歳児は、午前のおやつとして牛乳を飲みます。
- ★ ことり組と離乳食の間は、りんごは提供しません。
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ 幼児組は、お誕生日会(15日)は、主食は要りません。
- ★ 裏面に食事便りを載せています。ご覧ください。

食事だより



こいのぼりが天高く空を泳いでいます。
新年度がスタートして約1ヶ月が経ちましたね。
新しい生活で緊張気味だった子どもたちも
今では全力で保育園生活を楽しんでいます。
給食をたくさん食べて、元気に遊んでいる姿をよく見かけるよう
になりました。ゴールデンウィークの疲れが出ないように
しっかり朝・昼・夕と食事を取りましょう。



「いただきます」を大切に

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。わたしたちは毎日、他の生き物の命をいただいています。そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わるさまざまな人に感謝をしながら食事をしたいものですね。子どもたちと食事をしながら、「魚はどこから、どんなふうに必要なのお皿の上に来たのかな？」などのやりとり

給食で子持ちししやもが出ます。乳児期の間はオスのししやもになります。

ししやもには・

ぐんぐん成長する子どもに
欠かすことができない
栄養がたっぷりです。

- ・ビタミンB2 B12
- ・ビタミンD
- ・ビタミンE
- ・パントテン酸
- ・ビオチン
- ・カルシウム
- ・セレン

バランス良くたくさんの
食材を食べよう☆

