

5月 給食献立表

日	曜	屋 食	3時	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる
1	水	ごはん すまし汁 サバの香味だれ 切り干しと厚揚げの煮物 フルーツ	牛乳 チキンライスのおにぎり	かつお削り節・まさば・生揚げ 普通牛乳・鶏もも	米・かたくり粉・なたね油・車糖	たまねぎ・こねぎ・えのきたけ・ま昆布・しょうが・しそ 切干しいごこん・にんじん・パナナ・ｽﾄｰﾝﾌﾞｯｸﾞ
2	木	ごはん みそ汁 鶏のスステーキ フルーツ ひじきと小松菜との和え物 フルーツ	麦茶 和風バター醤油パスタ	油揚げ・煮干し・淡色辛みそ・鶏もも ベーコン・かつお削り節	米・じゃがいも・なたね油・車糖 有塩バター・ごま油・ｸｯﾁﾝｸﾞﾌﾞﾀﾞｲ	たまねぎ・なめこ・ほしひじき・こまつな キャベツ・にんじん・ネーブル・ほうれんそう・にんにく
7	火	中華丼 春雨スープ もやしとわかめのナムル フルーツ	牛乳 揚げパン	豚もも・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・ごま油・車糖・かたくり粉 普通はるさめ・ごま・ロールパン・ 調合油・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・生しいたけ チンゲンサイ・はくさい・しょうが・エリンギ
8	水	ごはん 豚汁 鮭の照り焼き かぼちゃのいとこ煮 フルーツ	麦茶 鶏ねぎそば	豚かた・ローズ・生揚げ・淡色辛みそ・煮干し かつお削り節・しろさけ・小豆・鶏もも	米・車糖・なたね油・薄力粉 なたたくり粉・中華めん	根菜ねぎ・カットわかめ・ブロッコリー・パナナ
9	木	グリーンピースごはん すまし汁 高野豆腐入り鶏つくね キャベツとちくわのごま和え フルーツ	牛乳 焼きおにぎり	木綿豆腐・かつお削り節・鶏ひき肉 凍り豆腐・淡色辛みそ・焼き竹輪・普通牛乳	米・ごま・車糖・かたくり粉	グリーンピース・ま昆布・生しいたけ・りょくとうもやし・こねぎ たまねぎ・れんこん・しょうが・キャベツ・にんじん・ネーブル
10	金	ごはん みそ汁 アジフライ グリーンサラダ	牛乳 ジャガバター	木綿豆腐・淡色辛みそ・煮干し まあじ・ヨーグルト・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・なたね油・車糖 車糖・じゃがいも・有塩バター	生わかめ・根菜ねぎ・キャベツ・きゅうり ブロッコリー・ｽﾄｰﾝﾌﾞｯｸﾞ
11	土	あんかけ焼きそば 大根のスープ ゼリー フルーツ	牛乳 ホットドッグ	豚かた・鶏もも・普通牛乳 ウインナー	蒸し中華めん・ごま油・車糖 なたたくり粉・車糖・ロールパン・マーガリン	はくさい・にんじん・プラックマツパもやし
13	月	ドライビーンズ 豆腐スープ チョレギ風サラダ フルーツ	牛乳 スイートポテト	豚ひき肉・鶏卵・だいず・木綿豆腐 普通牛乳	米・調合油・車糖・ごま・ごま油 さつまいも・車糖・有塩バター	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・トマト缶詰・パセリ しょうが・にんにく・生わかめ・根菜ねぎ・キャベツ きゅうり・焼きのり・パナナ
14	火	ごはん すまし汁 カジキのニンニク風味焼き 金平ごぼう フルーツ	牛乳 りんごジャムサンド	かつお削り節・めかじき・ベーコン 普通牛乳	米・じゃがいも・ごま・車糖・ごま油 食パン・りんごジャム・有塩バター	大根・にんじん・ほうれんそう・ま昆布 にんにく・にんじん・ごぼう・青ピーマン・ネーブル
15	水	ごはん みそ汁 チキン南蛮 カレ菜とえのきの煮浸し フルーツ	麦茶 そうめん	煮干し・かつお削り節・淡色辛みそ 鶏もも・鶏卵・油揚げ・豚ばら	米・さつまいも・かたくり粉・なたね油 車糖・マヨドレ・そうめん・ひやむぎ	たまねぎ・らっきょう・パセリ・こまつな えのきたけ・にんじん・りんご・根菜ねぎ・ま昆布
16	木	ごはん かきたま汁 カレイのみりん焼き 鶏と野菜のごま風味 フルーツ	牛乳 若布おにぎり	鶏卵・まがれい・ささ身・普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・ごま	たまねぎ・こねぎ・キャベツ・にんじん さやいんげん・ネーブル・わかめ
17	金	コーンごはん キャベツとわかめのスープ ハンバーグ 寒天ゼリー	牛乳 パナナケーキ	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵	米・パン粉・車糖・じゃがいも・有塩バター マヨドレ・車糖・グラニュー糖・薄力粉	ｽﾄｰﾝﾌﾞｯｸﾞ
18	土	焼き鳥丼 白菜スープ ハムサラダ ヨーグルト	牛乳 フライドポテト	鶏もも・ベーコン・ローズハム ヨーグルト・普通牛乳	米・ごま油・車糖・調合油・じゃがいも	根菜ねぎ・はくさい・にんじん・たまねぎ キャベツ・きゅうり
20	月	三色丼 千切り野菜のすまし汁 おかかほうれん草 フルーツ	牛乳 ツナスパゲティ	鶏ひき肉・鶏卵・かつお削り節 普通牛乳・まぐろ缶詰・バルメザンチーズ	米・車糖・なたね油・ｸｯﾁﾝｸﾞﾌﾞﾀﾞｲ	さやいんげん・大根・にんじん・さやえんどう・ま昆布 ほうれんそう・キャベツ・パナナ・たまねぎ・にんにく
21	火	かてめし(埼玉県郷土料理) みそ汁 鶏肉のネギ塩焼き 五目ビーフン フルーツ	牛乳 チーズ蒸しパン	油揚げ・煮干し・かつお削り節 淡色辛みそ・まあじ・豚ひき肉・普通牛乳	米・車糖・ごま油・ビーフン・薄力粉 じゃがいも・マヨドレ	にんじん・大根・ごぼう・乾しいたけ
22	水	ごはん みそ汁 アスパラの肉巻き コーンと野菜のソテー フルーツ	牛乳 さつま芋のあべかわ	木綿豆腐・淡色辛みそ・煮干し 豚かた・ローズ・普通牛乳・きな粉	米・車糖・有塩バター・さつまいも 白玉粉・かたくり粉・調合油	なめこ・根菜ねぎ・アスパラガス・にんじん・しょうが
23	木	五目焼きそば わかめスープ 蒸し野菜サラダ フルーツ	牛乳 プリンパフェ	豚かた・ローズ・普通牛乳・クリーム	蒸し中華めん・ごま油・じゃがいも 調合油・車糖・ｸｯﾁﾝｸﾞﾌﾞﾀﾞｲ	ｽﾄｰﾝﾌﾞｯｸﾞ
24	金	ごはん みそ汁 あじの南蛮漬け じゃがいものそぼろ煮 寒天ゼリー	牛乳 いそべ飯もち	油揚げ・煮干し・かつお削り節 淡色辛みそ・まあじ・豚ひき肉・普通牛乳	米・薄力粉・なたね油・車糖 じゃがいも・かたくり粉・車糖	かぶ・にんじん・たまねぎ・さやえんどう しょうが・ぶどう飲料・寒天・焼きのり
25	土	麻婆丼 切り干し大根のスープ もやしのナムル ヨーグルト	牛乳 ドーナツ	絹ごし豆腐・豚ひき肉・淡色辛みそ ヨーグルト・普通牛乳・調製豆乳	米・ごま油・車糖・かたくり粉 ｷｯﾁﾝｷﾞﾌﾞﾀﾞｲ	根菜ねぎ・にんにく・しょうが・切干しいごこん
27	月	カレーライス 豆腐のスープ キャベツとコーンのサラダ フルーツ	麦茶 きつねとたぬきのうどん	鶏もも・普通牛乳・木綿豆腐 プロセスチーズ・かつお削り節・油揚げ	米・じゃがいも・調合油・干しうどん 車糖・なたね油	にんじん・キャベツ・りょくとうもやし・青ピーマン・あおのり えのきたけ・生わかめ・根菜ねぎ・ブロッコリー・パナナ メロン・みかん缶詰
28	火	ごはん すまし汁 かねいりの煮つけ 豚肉のみそ炒め フルーツ	牛乳 ミルクスコーン	かつお削り節・まがれい・豚ばら 淡色辛みそ・普通牛乳	米・焼きふ・車糖・ごま油・薄力粉 有塩バター・いちごジャム	切りみつば・大根・ま昆布・しょうが・根菜ねぎ・たまねぎ ぶなしめじ・青ピーマン・にんにく・ネーブル
29	水	ごはん みそ汁 かぼちゃの酢豚 中華きゅうり フルーツ	牛乳 お好み焼きトースト	煮干し・淡色辛みそ・豚もも 普通牛乳・絹ごし豆腐・かつお削り節	米・かたくり粉・なたね油・車糖 ごま油・食パン・マヨドレ	生わかめ・根菜ねぎ・えのきたけ・たまねぎ・西洋かぼちゃ にんじん・青ピーマン・きゅうり・キャベツ・りんご・あおのり わかめ・かぶ・かぶ・赤ピーマン・たまねぎ ぶなしめじ・ブロッコリー・メロン・にんじん
30	木	若布ごはん かぶのスープ ローストチキンカレー風味 マカロニグラタン ポイルブロッコリー フルーツ	麦茶 人參ケーキ	鶏もも・ベーコン・普通牛乳 プロセスチーズ・鶏卵	米・薄力粉・調合油・なたね油 ｸｯﾁﾝｸﾞﾌﾞﾀﾞｲ	根菜ねぎ・たまねぎ・レモン・きゅうり
31	金	ミルクロール コーンと野菜のスープ 鮭のムニエル さつま芋のサラダ フルーツヨーグルト	麦茶 とろろ昆布おにぎり	しろさけ・ローズハム・ヨーグルト しろさけ	ロールパン・じゃがいも・車糖 薄力粉・有塩バター・オリブ油 さつまいも・なたね油・車糖・米・ごま	ｽﾄｰﾝﾌﾞｯｸﾞ

※今月のおすすめメニュー※

28日(火): 「ミルクスコーン」
 バターとミルクのサクサクスコスコーンです。
 給食日より作り方が載っています。ご覧ください。



今月の予定

- 23日(木) お楽しみ会 園庭で焼きそばを作ります。
- 22日(水) 1歳児懇談会 保護者の方におやつのお試しがあります。
- 28日(火) 2歳児懇談会
- 30日(木) お誕生日会

～今月の郷土料理～

21日(火): 埼玉県「かてめし」

お米の生産が少ない地域では、ごはん(糠・かて)を増やすためにお米を炊いていました。ひなの節や八八夜に作られていたそうです。保育園では、大根 人參 ごぼう しいたけ 油揚げをいれて、炊きます。

☆今月の平均給与栄養量☆

	エネルギー	タンパク質	脂質
3歳以上児	560kcal	22.9g	17.6g
3歳未満児	448kcal	18.3g	14.1g

※乳児クラスの変更: 15時の牛乳は、麦茶になります。アジは小骨がある為カレイまたはサケの魚になります。
 ※献立表にある食材で食べていないものは、ご家庭で試していただくようお願いいたします。
 ※仕入れの都合などにより、献立が変更になることがあります。ご了承ください。