

# 5月 給食献立表

日	曜	昼 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	金	ごはん みそ汁 アスパラの肉巻き ブロッコリーのじゃこ和え フルーツヨーグルト	麦茶 カレーチーズ おにぎり	かつお節・煮干し・淡色辛みそ 豚かたロース・しらす干し・プロセスチーズ かつお削り節・ヨーグルト・ウインナー	米・じゃがいも・車糖・ごま油	たまねぎ・生わかめ・アスパラガス にんじん・しょうが・キャベツ・ブロッコリー りんご・バナナ・みかん缶詰
2	土	ツナスパゲッティ 野菜スープ キャベツとコーンのサラダ ゼリー	牛乳 おさつスナック	まぐろ缶詰・パルメザンチーズ 普通牛乳	マカロニパゲッティ・有塩バター オリーブ油・車糖・調合油・ゼリー さつまいも・グラニュー糖	たまねぎ・にんにく・ぶなしめじ・トマト缶詰 はくさい・にんじん・えのきたけ・キャベツ きゅうり・スイート缶詰
7	木	ドライビーンズ 野菜スープ 蒸し野菜のサラダ フルーツ	牛乳 あずきの クリームサンド	豚ひき肉・だいず・普通牛乳・あずき クリーム	米・調合油・車糖・なたね油 ロールパン・グラニュー糖	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・りんご えのきたけ・みずかけな・西洋かぼちゃ・ブロッコリー
8	金	ごはん キャベツスープ かぼちゃの酢豚 中華きゅうり フルーツ	カルピス(幼児) あみじゃが	絹ごし豆腐・豚かた・乳酸菌飲料	米・かたくり粉・なたね油・車糖 ごま油・ごま・ポテトチップス	たまねぎ・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・ネーブル
9	土	みそ豚丼 もやしスープ ほうれん草のナムル ヨーグルト	牛乳 豆乳クリームサンド	豚かたロース・淡色辛みそ ヨーグルト・普通牛乳・調製豆乳	米・ごま油・車糖・食パン・かたくり粉	たまねぎ・根深ねぎ・りょくとうもやし にんじん・ほうれんそう・キャベツ
11	月	二色丼 千切り野菜のすまし汁 ★キャベツの甘酢和え★ フルーツ	牛乳 フライドポテト	鶏ひき肉・かつお削り節・普通牛乳	米・車糖・なたね油・調合油 じゃがいも	しょうが・にんじん・さやえんどう・大根 ま昆布・キャベツ・バナナ
12	火	五目焼きそば わかめスープ スモークウインナー シーチキンサラダ 氷菓アイス(幼児)	牛乳 黒糖蒸しケーキ	豚かた・絹ごし豆腐・ウインナー まぐろ缶詰・普通牛乳・鶏卵	蒸し中華めん・ごま油・車糖・マヨドレ 黒砂糖・調合油・薄力粉・ごま	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・きゅうり・たまねぎ・オレンジ飲料
13	水	ごはん みそ汁 鮭の甘酢あんがらめ 切り干し大根の煮物 フルーツ	牛乳 わかめスパゲティ	油揚げ・煮干し・かつお削り節 淡色辛みそ・しろさけ・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油・車糖 マカロニパゲッティ・有塩バター・ごま	かぶ・切干しだいこん・乾しいたけ にんじん・さやえんどう・バナナ・わかめ
14	木	ごはん みそ汁 鶏肉のネギ塩焼き チンゲン菜の煮浸し フルーツ	牛乳 お好み焼きトースト	絹ごし豆腐・煮干し・かつお削り節 鶏もも・生揚げ・蒸しかまぼこ 普通牛乳	米・ごま油・車糖・食パン・マヨドレ	にんじん・ごまつな・根深ねぎ・レモン チンゲンサイ・はくさい・ネーブル あおのり
15	金	ロールパン カレースープ カジキのムニエル マカロニサラダ フルーツ	牛乳 人参おにぎり	鶏もも・めかじき・普通牛乳 ウインナー	ロールパン・薄力粉・有塩バター マカロニパゲッティ・なたね油・車糖 マヨドレ・米	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・レモン きゅうり・スイート缶詰・りんご
16	土	ハヤシライス かぶスープ もやしとわかめのナムル ヨーグルト	牛乳 シュガーラスク	豚かた・クリーム・ささ身・ヨーグルト 普通牛乳	米・調合油・ごま・車糖・ごま油 食パン・有塩バター	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・かぶ 生わかめ・ブラックマッペもやし
18	月	肉野菜炒め丼 みそ汁 春雨サラダ フルーツ	麦茶 若布おにぎり	豚ばら・油揚げ・煮干し・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉・さつまいも 普通はるさめ・ごま油	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン にんにく・しょうが・きゅうり・バナナ・わかめ
19	火	ごはん すまし汁 高野豆腐入り鶏つくね 小松菜と竹輪の炒め物 フルーツ	牛乳 いちごジャムサンド	かつお削り節・鶏ひき肉・凍り豆腐 調製豆乳・淡色辛みそ・焼き竹輪 普通牛乳	米・焼きふ・パン粉・ごま・車糖 かたくり粉・ごま油・食パン いちごジャム・マーガリン	切りみつば・生わかめ・ま昆布・れんこん しょうが・りょくとうもやし・ごまつな にんじん・りんご
20	水	ごはん みそ汁 あじの南蛮漬け ひじき煮 フルーツ	牛乳 スイートポテト	絹ごし豆腐・煮干し・淡色辛みそ まあじ・生揚げ・普通牛乳・調製豆乳	米・薄力粉・なたね油・車糖・ごま油 さつまいも・有塩バター	なめこ・根深ねぎ・にんじん・たまねぎ ほしひじき・さやいんげん・ネーブル
21	木	豆ごはん(和歌山県) すまし汁 新じゃがと鶏肉のバターしょうゆ 胡麻ドレッシングのサラダ フルーツ	麦茶 豚ねぎそば	油揚げ・煮干し・淡色辛みそ・鶏もも 豚ばら	米・調合油・じゃがいも・有塩バター マヨドレ・車糖・ごま・中華めん ごま油	グリーンピース・ま昆布・りょくとうもやし たまねぎ・レモン・ごぼう・きゅうり・にんじん メロン・ほうれんそう・根深ねぎ スイート缶詰
22	金	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 生揚げと豚肉の炒め煮 ぶどう寒天	牛乳 ミルクスコーン	油揚げ・煮干し・淡色辛みそ しろさけ・豚かたロース・生揚げ 普通牛乳	米・調合油・車糖・かたくり粉 グラニュー糖・薄力粉・有塩バター いちごジャム	かぶ・青ピーマン・にんじん・たまねぎ しょうが・ぶどう飲料・寒天
23	土	あんかけ焼きそば 豆腐スープ ちくわのサラダ ヨーグルト	牛乳 ハムおにぎり	豚かたロース・木綿豆腐・ベーコン 焼き竹輪・ヨーグルト・普通牛乳 ロースハム	蒸し中華めん・ごま油・かたくり粉 調合油・車糖・米	はくさい・にんじん・たまねぎ りょくとうもやし・さやえんどう・しょうが 生わかめ・キャベツ・きゅうり
25	月	カレーライス 白菜のスープ チョレギ風サラダ フルーツ	麦茶 そうめん	豚ばら・木綿豆腐・鶏もも・油揚げ かつお削り節	米・なたね油・じゃがいも 有塩バター・薄力粉・ごま・ごま油 車糖・そうめん・ひやむぎ	たまねぎ・にんじん・にんにく・セロリー はくさい・キャベツ・きゅうり・りょくとうもやし 焼きのり・バナナ・ま昆布
26	火	ごはん すまし汁 鶏の天ぷら おかかほうれん草 フルーツ	麦茶 とろろ昆布おにぎり	かつお削り節・鶏もも・塩ざけ	米・薄力粉・なたね油・車糖・ごま	にんじん・たまねぎ・えのきたけ さやいんげん・ほうれんそう りょくとうもやし・ネーブル・削り昆布
27	水	ごはん 豚汁 カレイのみりん焼き 大根とベーコンの煮物 フルーツ	牛乳(世界の料理インド) じゃが芋のサモサ	豚かたロース・生揚げ・淡色辛みそ 煮干し・かつお削り節・まがれい ベーコン・普通牛乳・豚ひき肉	米・さといも・車糖・ごま・じゃがいも ぎょうざの皮・調合油	ごぼう・にんじん・ぶなしめじ・はくさい 葉ねぎ・大根・さやいんげん・りんご たまねぎ
28	木	ふりかけごはん ジュリエンスープ こいのぼりハンバーグ ポテトサラダ フルーツ	牛乳 バナナケーキ	かつお削り節・ベーコン・豚ひき肉 普通牛乳・加糖練乳・鶏卵	米・ごま・車糖・パン粉・じゃがいも マヨドレ・薄力粉・有塩バター・粉糖	あおのり・焼きのり・たまねぎ・にんじん きゅうり・メロン・バナナ
29	金	ごはん みそ汁 サバの香味だれがけ 炒りどり フルーツヨーグルト	麦茶 かぼちゃのクッキー	煮干し・淡色辛みそ・まさば・鶏もも ヨーグルト	米・かたくり粉・なたね油・車糖 薄力粉・有塩バター・オリーブ油	はくさい・なめこ・生わかめ・しょうが・しそ にんじん・乾しいたけ・たけのこ・ごぼう
30	土	豚バラチャーハン えのきスープ もやしのナムル ゼリー	牛乳 ピザトースト	豚ばら・普通牛乳・ベーコン プロセスチーズ	米・車糖・ごま油・食パン	たまねぎ・赤ピーマン・えのきたけ 根深ねぎ・スイート缶詰・きゅうり・キャベツ りょくとうもやし・にんじん・寒天・りんご飲料

今月の平均給与量			
	エネルギー	タンパク質	脂質
3歳以上児	558 kcal	22.0g	18.5g
3歳未満児	446 kcal	17.6g	14.8g



## ～今月の予定～

- ・12日(火) 子どもの日会食  
園庭で焼きそばとスモークウインナーを作ります
- ・14日(木) 幼児組懇談会
- ・20日(水) すみれ組懇談会
- ・28日(木) お祝い会食
- ・29日(金) ちゅうりっぷ懇談会  
※懇談会はおやつを試食があります



## ～今月の郷土料理～

### 21日(木)「豆ごはん」和歌山県

和歌山県は全国有数のえんどうの産地です。  
温暖な気候が、えんどうの生育には適しています。  
詳しくはHPの給食だよりに掲載してます。  
ご覧ください。

## 🌸今月のおすすめメニュー🌸

### 11日(月) 「キャベツの甘酢和え」

保育園では、甘酢やナムルなど酢を使ったサラダを  
出すことが多く、子どもたちの人気メニューです。  
詳しくはHPの給食だよりに掲載してます。  
ご覧ください。

## ～世界の料理27日(水)「じゃが芋のサモサ」(インド)～

今年度から世界の料理を子どもたちに紹介しています。  
詳しくはHPの給食だよりに掲載してます。ご覧ください。

※すみれ組 もも組 ちゅうりっぷ組のおやつは麦茶になります。

生クリーム ココアパウダー チョコレートの使用はありません。

※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。