

令和5年5月

食事予定献立表

栄養士：うえだ さやか

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ
1	月	こどもの日メニュー	<コーンエビピラフ> 五分つき米 えび(10) コーン(5)パセリ(0.8) マーガリン コンソメ 醤油	<ささみフライ> ささみ(40)卵(6)小麦粉 こしょう パン粉 ケチャップ アスパラガス(8)にんじん(5) <ブロッコリーの付け合わせ> ブロッコリー(10)マヨネーズ	<やさいスープ> たまねぎ(23) エリンギ(8)こまつな(5) コンソメ 醤油	<果物> いちご(30)	フィンガー ビスケット 玄米茶	かしわもち風 白玉粉(15)豆腐(6)小麦粉(15) こしあん(8) 砂糖 かしわの葉 玄米茶
2	火	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐(10) 卵(12)	キャベツ(30)にんじん(10) しめじ(8)にら(3)生しいたけ(8)	ごま油 砂糖	醤油 みりん	えびしお	グリーンコープのおやつ
		新玉ねぎのみそ汁	みそ(9)	新たまねぎ(23)かぶ(8) とうもろこし(2)わかめ(8)		いりこだし		
23	火	たけのこごはん	油揚げ(10)	たけのこ(12)にんじん(8)グリーンピース(2)	五分つき米	醤油 酒	玄米茶	ミルクココア
6	土	和風スパゲティ	ベーコン(8)	たまねぎ(30)にんじん(8) しめじ(8)グリーンピース(4)	スパゲティ(40) マーガリン	醤油 こしょう	おにぎり せんべい	グリーンコープのおやつ
		コンソメスープ		もやし(20)エリンギ(8) こまつな(12)		コンソメ 醤油		
20	土	ツナマヨサラダ	ツナ(8)	キャベツ(35)トマト(15)きゅうり(18)	マヨネーズ	こしょう	玄米茶	ミルク
8	月	肉じゃが	豚こま肉(30)	たまねぎ(28)にんじん(12) きぬさや(3)	新じゃがいも(35) 油 糸こんにゃく(18) 砂糖	醤油 みりん	クラッカー	フルーツヨーグルト ヨーグルト(40) もも缶(8) みかん缶(8)
		豆腐のみそ汁	豆腐(22) みそ(9)	キャベツ(23)えのき(8) ふかねぎ(3)		いりこだし		
19	金	ごはん			五分つき米		玄米茶	玄米茶
9	火	～鹿児島県の郷土料理～ 鶏飯 油揚げの和えもの	鶏ささみ(20)卵(10) 油揚げ(10)	干しいたけ(1.5)山川漬け(4) こねぎ(2) こまつな(18)にんじん(12) もやし(20)スナップエンドウ(10)	五分つき米 油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま	醤油 みりん 醤油 みりん	クラッカー	グリーンコープのおやつ
25	木	果物		あまなつ(50)				
10	水	鶏肉のトマト炒め	鶏こま肉(30)	たまねぎ(28)しめじ(10) なす(20)ピーマン(8)トマト缶(16)	油 砂糖	酒 醤油 ケチャップ コンソメ	星せんべい	チーズ蒸しパン チーズ(10)小麦粉(22) 牛乳(10)ベーキングパウダー 卵(10)砂糖(3) マーガリン(4) 玄米茶
		キャベツスープ		キャベツ(20)えのき(8) ほうれんそう(6)		鶏がらスープの素 醤油		
22	月	ごはん			五分つき米		玄米茶	玄米茶
11	木	魚の照り焼き	白身魚(40)			醤油 酒 みりん	たまねぎ スナック	5/11 グリーンコープのおやつ ミルクココア 5/24 もちもちドーナツ・玄米茶 白玉粉(5)牛乳(5)卵(5)きなこ ホットケーキミックス(20) 砂糖 油
		切干大根の含め煮		切干大根(3)にんじん(12)しめじ(10)	砂糖	醤油 みりん		
		みそ汁	みそ(9)	たまねぎ(23) ほうれんそう(6)もやし(8)		いりこだし		
24	水	ごはん			五分つき米		玄米茶	
12	金	粗食の日	<麦ごはん> 五分つき米 もち麦	<ししゃも焼・昆布の佃煮> ししゃも(40) 昆布の佃煮(12) <ゆでそら豆> そら豆 塩	<厚揚げのみそ汁> 厚揚げ(22)だいこん(25) こまつな(5)しめじ(8) みそ(9) いりこだし		つなっこ あられ 玄米茶	もちもちドーナツ 白玉粉(5)牛乳(5)卵(5) ホットケーキミックス(20) きな粉 砂糖 油 玄米茶
13	土	ハヤシライス	牛こま肉(18)	たまねぎ(23)にんじん(8) グリーンピース(3)	じゃがいも(25) 五分つき米 油	ハヤシルウ	フィンガー ビスケット	5/13グリーンコープのおやつ・ミルク 5/29 オレンジ風味のフレンチトースト 食パン(40) オレンジジュース 牛乳(15) 卵(8) 砂糖(3) 玄米茶
		春野菜のオリーブソテー		たけのこ(12)にんじん(10)しめじ(8) たまねぎ(30)チンゲンサイ(15)	オリーブ油	醤油 こしょう		
29	月	果物		ひゅうがなつ(50)			玄米茶	
15	月	あじの南蛮漬け	あじ(40)	にんじん(12)ピーマン(5) 新たまねぎ(25)	片栗粉 油 砂糖	酒 醤油 酢 みりん	えびしお	ココア麩 焼き麩(5)粉砂糖(3) ココア マーガリン
		若竹汁		わかめ(8)たけのこ(23) もやし(15)新たまねぎ(15)		鰹・昆布だし 醤油		
26	金	ごはん			五分つき米		玄米茶	玄米茶
16	火	根菜の煮物	ちくわ(15)	だいこん(30)にんじん(10) ごぼう(13)れんこん(18)	砂糖	醤油 みりん	サラダ せんべい	グリーンコープのおやつ
		にらスープ		にら(4)もやし(20) えのき(8)わかめ(8)	ごま	中華だし 醤油		
30	火	ゆかりごはん			五分つき米	ゆかり粉	玄米茶	ミルク
17	水	回鍋肉(ホイコーロー)	豚こま肉(20)	たまねぎ(25)にんじん(15)にんにく(1) キャベツ(30)長ねぎ(15)ピーマン(8)	砂糖 油	酒 醤油 甜麺醤 中華だし	クラッカー	抹茶レーズンクッキー まっちゃん粉(1.5)小麦粉(15)卵(8) 砂糖(4)マーガリン(4)レーズン(3) ベーキングパウダー(0.5) 玄米茶
		中華スープ	卵(12)	もやし(20)にら(2)	片栗粉	中華だし 醤油		
31	水	ごはん			五分つき米		玄米茶	
18	木	パンの日	<ロールパンサンド> ロールパン(50) ハム(15)キャベツ(25) マーガリン マヨネーズ こしょう	<野菜たっぷりコンソメスープ> クリームコーン缶(40) たまねぎ(22)エリンギ(8) ほうれんそう(6) コンソメ 醤油	<果物> キウイ(40)	<牛乳> 牛乳(180)	おにぎり せんべい 玄米茶	グリーンコープのおやつ ミルクココア
27	土	親子遠足の為給食はありません。						

★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。

★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。

★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。

★給食、おやつに關しての心配、質問等がございましたら、ご連絡なく給食室の方へお立ち寄りください。

★献立に書いてある()は、グラム数です。

★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。

★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。

♪5月の旬の食材♪

<野 菜>スナップエンドウ、ごぼう、キャベツ、新じゃがいも、にら、アスパラガス、かぶ、そらまめ、きぬさや、グリーンピース、わらび

<果 物>びわ、キウイ、なつみかん、ひゅうがなつ

<魚介類>かつお、あじ、わかめ、ひじき

