

5月のきゅうしょくこんだてひょう

日	給食	主な食品			3.4.5歳児栄養量 0.1.2歳児栄養量	おやつ	補食
		カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
1 (月)	ごはん えのきのすまし汁 鯖のごまみそ焼き きゃべつのおかか和え ジュースオレンジ	米 塩こうじ きび砂糖 ごま	鰹節 味噌 鯖 チーズ のり	えのき 玉ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり ジュースオレンジ	418/19.7	さつまいもの チーズサンド 麦茶	おにぎり フルーツ
					269/11.3		
2 (火)	こいのぼりごはん(コーンライス) 麩の味噌汁 鶏肉のチーズ焼き マカロニサラダ パインヨーグルト	米 麩 塩こうじ マカロニ まるばん きび砂糖	鰹節 味噌 鶏肉 わかめ チーズ 生クリーム ヨーグルト	玉ねぎ コーン 人参 きゅうり バイナップル	626/26.3	まるパン ホイップサンド 牛乳	おにぎり フルーツ
					513/20.4		
3日(水) 憲法記念日 4日(木) みどりの日 5日(金) こどもの日							
6 (土)	ごはん わかめのスープ ぎょうざ もやしのナムル りんご	米 きび砂糖 餃子の 皮 さつまいも	わかめ コンソメ 鶏肉	玉ねぎ 人参 たら にんにく キャベツ もやし りんご	433/10.2	大学芋 麦茶	おにぎり フルーツ
					308/7.5		
8 (月)	バリバリ春巻き丼 しめじのスープ ほうれん草のナムル でこぼん	米 塩こうじ ワナタの皮 きび砂糖 春雨 食パン生地	豚肉 コンソメ チーズ	もやし 人参 たら ししいたけ しめじ にんにく 玉ねぎ ほうれん草 でこぼん	474/16.0	チーズパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					364/12.1		
9 (火)	食パン 大根のスープ 鶏肉と野菜のトマト煮込み ポテトサラダ りんごゼリー	食パン 塩こうじ きび砂糖 じゃがいも 米	コンソメ 鶏肉 バター アガー じゃこ	大根 コーン ほうれん草 玉ねぎ しめじ 人参 きゅうり ブロッコリー	486/19.9	焼きおにぎり 麦茶	おにぎり フルーツ
					365/15.0		
10 (水)	ごはん キャベツの味噌汁 鶏の唐揚げ ブロッコリー人参ドレッシングサラダ みしょうかん	米 きび砂糖 塩こうじ 食パン	鰹節 味噌 鶏肉 ツナ	キャベツ えのき ブロッコリー コーン 人参 玉ねぎ みしょうかん	549/26.4	ツナロールサンド 牛乳	おにぎり フルーツ
					384/17.3		
11 (木)	ごはん なすの味噌汁 サーモンフライ たけのこがんもの煮物 りんご	米 塩こうじ 三温糖	鰹節 味噌 鮭 鶏肉 がんもどき バター	なす しめじ たけのこ 人参 いんげん りんご	482/22.8	ショートブレッド 麦茶	おにぎり フルーツ
					344/16.1		
12 (金)	ごはん わかめの味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 スティックサラダ でこぼん	米 きび砂糖 しらたき	わかめ 鰹節 味噌 豚肉 焼豆腐 チーズ	しいたけ 玉ねぎ 人参 長ねぎ スナップエンドウ 大根 ほうれん草 でこぼん	488/17.2	ほうれん草チーズ マフィン 麦茶	おにぎり フルーツ
					360/12.7		
13 (土)	ごはん ほうれん草のすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 切干大根の煮物 カルピスゼリー	米 塩こうじ きび砂糖	鰹節 味噌 鶏肉 油揚げ わかめ カルピス アガー	ほうれん草 ししいたけ 長ねぎ 切干大根 人参 いんげん	494/19.8	わかめおにぎり 麦茶	おにぎり フルーツ
					363/14.3		
15 (月)	ごはん 豆腐のすまし汁 鶏ひき肉のパン粉焼き キャベツの昆布和え ジュースオレンジ	米 塩こうじ パン粉 オリーブ油 さつまいも きび砂糖 食パン生地	鰹節 豆腐 鶏肉 チーズ	長ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参 ジュースオレンジ	497/24.5	さつまいもパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					359/17.6		
16 (火)	ドライカレーライス とうもろこしのスープ フレンチサラダ りんご	米 きび砂糖 ルウ	鶏肉 コンソメ	人参 玉ねぎ グリーンピース コーン しめじ キャベツ きゅうり りんご	679/16.8	ミルククッキー 牛乳	おにぎり フルーツ
					525/12.6		

日	給食	主な食品			3.4.5歳児栄養量 0.1.2歳児栄養量	おやつ	補食
		カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
17 (水)	ごはん ししいたけの味噌汁 豆腐ハンバーグ ポテトの包み揚げ カルピスゼリー	米 きび砂糖 麩 塩こうじ パン粉 じゃがいも 餃子の皮 食パン生地	鰹節 味噌 豚肉 鶏肉 豆腐 チーズ	しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ コーン みかん	527/22.5	メロンパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					410/16.4		
18 (木)	ごはん 玉ねぎの味噌汁 かじきのステーキ ほうれん草のごま和え りんご	米 塩こうじ きび砂糖 マカロニ ごま	鰹節 味噌 かじき 鶏肉	玉ねぎ えのき ほうれん草 人参 りんご ビーマン	665/28.8	ミートソースペンネ 麦茶	おにぎり フルーツ
					527/22.6		
19 (金)	ごはん 油揚げの味噌汁 豚肉のカレー炒め たたききゅうり みしょうかん	じゃが芋 きび砂糖 食パン	油揚げ 鰹節 豚肉 チーズ	長ねぎ 玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり もやし みしょうかん	416/14.8	チーズロールパン 麦茶	おにぎり フルーツ
					304/11.0		
20 (土)	ごはん 大根の味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き キャベツのゆかり和え りんご	米 塩こうじ きび砂糖 さつまいも	鰹節 味噌 鶏肉	大根 玉ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり りんご	397/15.8	ふかしさつまいも 麦茶	おにぎり フルーツ
					262/9.2		
22 (月)	ごはん ほうれん草の味噌汁 鶏のBBQ焼き ブロッコリーバターソーテー メロン	米 塩こうじ きび砂糖 じゃがいも	鰹節 味噌 油揚げ 鶏肉 パター	ほうれん草 玉ねぎ 人参 りんご コーン ブロッコリー メロン	378/19.4	じゃがもち 麦茶	おにぎり フルーツ
					257/11.6		
23 (火)	ごはん 麩の味噌汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 みかんゼリー	米 麩 塩こうじ きび砂糖 食パン生地	鰹節 味噌 豚肉 わかめ アガー	長ねぎ 玉ねぎ ビーマン 生姜 かぼちゃ コーン みかん	572/21.7	コーンパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					407/15.8		
24 (水)	肉うどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの酢の物 りんご	うどん きび砂糖 米	豚肉 鰹節 ちくわ 青のり わかめ 油揚げ	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり りんご	532/17.3	いなりずし 麦茶	おにぎり フルーツ
					386/11.9		
25 (木)	ごはん なすの味噌汁 さばの塩こうじ焼き 鶏ひき肉じゃが ジュースオレンジ	米 塩こうじ きび砂糖 じゃがいも しらたき コーンフレーク	鰹節 味噌 厚揚げ 鯖 鶏肉 パター	なす 玉ねぎ 人参 グリーンピース コーン ジュースオレンジ	487/19.8	さくさくクッキー 麦茶	おにぎり フルーツ
					352/14.4		
26 (金)	まるパン たまねぎのスープ タンダーチキン マカロニサラダ みかんヨーグルト	まるばん 塩こうじ きび砂糖 マカロニ オリーブ油 米	コンソメ 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ほうれん草 きゅうり コーン みかん	521/24.9	鶏そぼろおむすび フルーツ	おにぎり フルーツ
					388/18.1		
27 (土)	チキンライス ほうれん草のスープ フライドポテト ブロッコリー りんご	米 きび砂糖 じゃが芋	鶏肉 コンソメ チーズ 鰹節	玉ねぎ 人参 グリーンピース ほうれん草 ブロッコリー りんご	481/12.4	おかかチーズ おにぎり 麦茶	おにぎり フルーツ
					371/9.6		
29 (月)	ごはん えのきのすまし汁 鶏の西京焼き スティックサラダ メロン	米 塩こうじ きび砂糖 焼きそば麺	鰹節 豆腐 鶏肉	えのき スナップエンドウ 人参 大根 キャベツ 玉ねぎ ビーマン メロン	480/20.4	焼きそば 麦茶	おにぎり フルーツ
					320/12.7		
30 (火)	ハヤシライス とうもろこしのスープ コロコロサラダ ぶどうゼリー	米 塩こうじ ルウ じゃがいも きび砂糖	豚肉 コンソメ アガー チーズ	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン きゅうり 人参 かぼちゃ	646/20.9	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					508/16.0		
31 (水)	ごはん じゃがいもの味噌汁 さばの竜田揚げ アスパラの白和え りんご	米 塩こうじ じゃがいも きび砂糖 食パン生地	鰹節 味噌 鯖 豆腐	玉ねぎ ほうれん草 アスパラ 人参 りんご	627/24.1	シュガーパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					451/17.3		

きゅうしょくだより

5がつは おいしい やさい・くだものが いっぱいあるよ

あすばらは きゅうしょくで なかなかでない たべもの だから

あじわって たべてね



たけのこ



しんたまねぎ



あすばらがす



ぐりんぴーす

みんなには
やさしいかわむき
やさとりのおてつだい
をしましょう！
よろしくね！

保護者のみなさまへ

今月より、ゼリーに使用していた動物性コラーゲンのゼラチンから

海藻やマメ科種子の抽出成分からできている植物性の『アガー』を使用していきます。

