



5がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	給食	おやつ	主な食品			345歳児栄養量	補食
				力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	
1	水	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 カラマンダリン	りんごケーキ 牛乳	米 きび砂糖 こま	かつおぶし さば 味噌	えのき 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 オレンジ りんご	538/20.3 398/15.2	おにぎり フルーツ
2	木	こいのぼりごはん(コーンライス) 麩の味噌汁 鶏肉の照り焼き ツナサラダ ヨーグルト	さつまいもの チーズサンド 麦茶	米 きび砂糖 麩 塩こうじ オリーブ油 さつまいも	鶏肉 チーズ 海苔 わかめ 鰹節 味噌 ツナ ヨーグルト	玉ねぎ コーン きゃべつ きゅうり 人参	442/18.6 341/14.5	おにぎり フルーツ
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	ごはん キャベツの味噌汁 鶏の唐揚げ フロッコリー人参ドレッシングサラダ みしょうかん	ショートブレッド 牛乳	米 塩こうじ片栗粉 油 オリーブ油 きび砂糖	鰹節 味噌 鶏肉	きゃべつ えのき しょうが にんにく フロッコリー コーン 人参 玉ねぎ みしょうかん	464/22.3 348/17.2	おにぎり フルーツ
8	水	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 オレンジ	鮭おにぎり 漬物 麦茶	パン 塩こうじ きび砂糖 バター じゃがいも マヨネーズ	コンソメ 鶏肉	大根 コーン ほうれん草 フロッコリー 玉ねぎ しめじ 人参 トマトビュレ トマト缶 きゅうり オレンジ	557/26.2 409/19.9	おにぎり フルーツ
9	木	ごはん なすの味噌汁 サーモンパン粉焼き たけのこがんもの煮物 りんご	ツナサンド 牛乳	米 塩こうじ パン粉 オリーブ油 きび砂糖	鰹節 味噌 サーモン 粉チーズ 鶏肉 がんもどき	なす しめじ パセリ たけのこ 人参 いんげん りんご きゅうり	545/31.1 296/17.3	おにぎり フルーツ
10	金	三色丼 豆腐のすまし汁 キャベツの昆布和え パナナ	ほうれん草チーズ マフィン 牛乳	米 塩こうじ きび砂糖 こま油	鶏肉 豆腐 わかめ 鰹節 塩昆布	人参 小松菜 長ねぎ きゃべつ きゅうり パナナ	444/14.8 313/10.4	おにぎり フルーツ
11	土	ごはん 大根の味噌汁 鶏肉の自家製塩こうじ焼き 切干大根の煮物 りんごゼリー 育児講座	わかめおにぎり 漬物・麦茶	米 塩こうじ きび砂糖	鰹節 味噌 鶏肉 油揚げ アガー	大根 玉ねぎ 切干大根 人参 いんげん りんごジュース きゅうり	435/17.0 342/13.6	おにぎり フルーツ
12	日							
13	月	ごはん わかめのすまし汁 さわらの西京焼き ひじきと小松菜のサラダ みしょうかん	さつまいもパン 牛乳	米 塩こうじ きび砂糖 マヨネーズ	わかめ 鰹節 さわら 味噌 ツナ ひじき	しいたけ きゃべつ 小松菜 みしょうかん	486/21.4 363/16.2	おにぎり フルーツ
14	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	クッキー 牛乳	米 ルウ 小麦粉 オリーブ油 きび砂糖	鶏肉 コンソメ	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ トマトビュレ コーン きゃべつ きゅうり りんご	467/14.9 336/10.6	おにぎり フルーツ
15	水	ごはん しいたけの味噌汁 豆腐ハンバーグ コロコロサラダ カルピス寒天 誕生会	手作りメロンパン 牛乳	米 麩 塩こうじ パン粉 きび砂糖 じゃがいも オリーブ油	鰹節 味噌 豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳 チーズ カルピス 寒天	しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり 人参 みかん缶	507/20.5 369/14.7	おにぎり フルーツ

きゅうしょくだより

5がつは おいしい やさい やくだものがたくさんあるよ！



しんじゃがいも



しんたまねぎ



しんきゃべつ



あすばらがす



ぐりーんぴーす



たけのこ



そらまめ



うわごーど
あまなつ



めろん

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給食	おやつ	主な食品			345歳児栄養量 エネルギー/たんぱく	補食
				力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	
16	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 バナナヨーグルト	ミートソースパン 麦茶	米 塩こうじ きび砂糖 ごま パンネ	鯉節 味噌 かじき ヨーグルト	玉ねぎ えのき りんご ほうれん草 人参 バナナ	488/25.9	おにぎり フルーツ
							348/16.5	
17	金	ごはん 油揚げの味噌汁 豚肉のカレー炒め ただききゅうり みしょうかん	チーズサンドイッチ 牛乳	米 塩こうじ きび砂糖 ごま油	油揚げ 鯉節 味噌 豚肉 チーズ	大根 玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり もやし みしょうかん	451/18.1	おにぎり フルーツ
							331/13.5	
18	土	ごはん わかめのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き キャベツのゆかり和え フルーツ	ふかしさつまいも 麦茶	米 塩こうじ さつまいも	わかめ 鯉節 鶏肉 味噌	しいたけ 長ねぎ きゃべつ きゅうり ゆかり フルーツ	327/15.8	おにぎり フルーツ
							243/11.1	
19	日							
20	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 オレンジ	じゃがもち 麦茶	米 塩こうじ きび砂糖 バター じゃがいも	油揚げ 鯉節 味噌 鶏肉	ほうれん草 玉ねぎ りんご トマトピューレ ブロッコリー コーン オレンジ	340/17.4	おにぎり フルーツ
							253/13.3	
21	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	コーンパン 牛乳	米 麩 塩こうじ きび砂糖 片栗粉	わかめ 鯉節 味噌 豚肉 アガー	長ねぎ 玉ねぎ ピーマン しょうが かぼちゃ みかんジュース	541/19.7	おにぎり フルーツ
							411/15.0	
22	水	肉うどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの酢の物 りんご	チャーハンおにぎり 麦茶	うどん きび砂糖 小麦粉 油 きび砂糖	豚肉 鯉節 ちくわ 青のり わかめ	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり りんご	422/14.5	おにぎり フルーツ
							317/11.1	
23	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 みしょうかん	さくさくクッキー 牛乳	米 塩こうじ じゃがいも きび砂糖	厚揚げ 鯉節 味噌 さば 鶏肉	なす 玉ねぎ しらたき 人参 グリーンピース みしょうかん	617/32.0	おにぎり フルーツ
							446/22.7	
24	金	まるパン たまねぎのスープ タンドリーチキン フレンチサラダ みかんヨーグルト	マカロニきなこ 麦茶	パン 塩こうじ きび砂糖 オリーブ油	コンソメ 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ほうれん草 にんにく きゃべつ きゅうり みかん缶	384/21.8	おにぎり フルーツ
							273/15.3	
25	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 フルーツ	おかかチーズ おにぎり 麦茶	米 きび砂糖 バター じゃがいも	鶏肉 コンソメ	玉ねぎ 人参 グリーンピース ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー フルーツ	364/9.0	おにぎり フルーツ
							256/6.3	
26	日							
27	月	ごはん えのきのすまし汁 鶏肉の味噌焼き きつねサラダ メロン	セサミクッキー 牛乳	米 塩こうじ きび砂糖 ごま油	豆腐 鯉節 鶏肉 味噌 油揚げ ひじき	えのき きゃべつ きゅうり 人参 メロン	464/21.4	おにぎり フルーツ
							346/15.5	
28	火	ハヤシライス とうもろこしのスープ ココロサラダ ぶどうゼリー	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	米 塩こうじ きび砂糖 じゃがいも マヨネーズ	豚肉 コンソメ チーズ アガー	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ コーン 人参 きゅうり ぶどうジュース かぼちゃ	646/20.8	おにぎり フルーツ
							510/16.2	
29	水	ごはん じゃがいもの味噌汁 鮭の磯辺揚げ アスパラの白和え りんご	シュガーパン 牛乳	米 じゃがいも 塩こうじ 片栗粉 油 きび砂糖 ごま	鯉節 味噌 鮭 青のり 豆腐	ほうれん草 しょうが アスパラ 人参 りんご	555/24.3	おにぎり フルーツ
							408/17.5	
30	木	ごはん 水菜のすまし汁 豚肉となすの味噌炒め さっぱりピクルス オレンジ	ナポリタン 麦茶	米 きび砂糖	鯉節 豚肉 味噌	水菜 しめじ なす 玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり 大根 オレンジ	335/12.3	おにぎり フルーツ
							242/8.7	
31	金	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉のオニオン焼き 切り干し大根の煮物 バナナ	鬼まんじゅう 麦茶	米 塩こうじ きび砂糖 さつまいも	豆腐 鶏肉 油揚げ	なめこ みつば 玉ねぎ 切干大根 人参 いんげん バナナ	446/15.5	おにぎり フルーツ
							330/11.8	

保護者の方へ

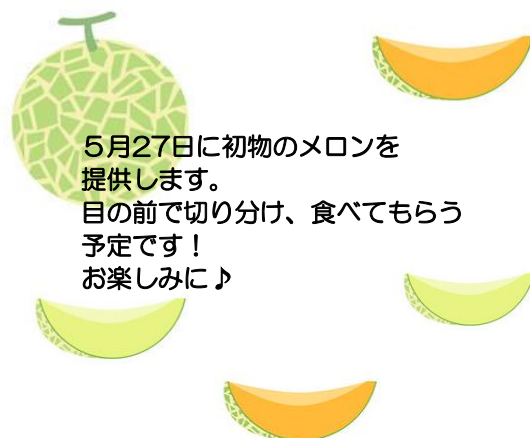
5月になると、緑が鮮やかなグリーンピースや そら豆などが
出回ります。

香りや味に少し癖はありますが、今しかない旬をぜひ
味わってほしいな、と思います。

子どもたちにはさやむきのお手伝いしてもらう予定です。

手で触って、匂いを嗅いで、舌で味わって…。

五感をフル活用して、旬を感じ取ってほしいと思います。



5月27日に初物のメロンを
提供します。
目の前で切り分け、食べてもらう
予定です！
お楽しみに♪