



# 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 エネルギー/タンパク質/脂質/食塩	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	012歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/脂質/食塩	
1	金	コーンバターライス ほうれん草のスープ かぶと揚げ(ポテト・チーズ入り) ツナサラダ バナナ <b>こどもの日メニュー</b>	ハムサンド 牛乳	米 パター 春巻きの皮 ジャガ芋 油 きび砂糖 食パン	ウインナー 豚肉 チーズ ツナ ハム 牛乳	コーン ほうれん草 玉ねぎ きゃべつ きゅうり バナナ	506/16.7/17.8/1.8 391/12.8/13.5/1.4	おにぎり フルーツ
2	土	ごはん 茄子の味噌汁 照り焼きチキン 小松菜のナムル フルーツ	さつまいも チーズサンド 麦茶	米 きび砂糖 油 さつまいも	わかめ 鶏肉 チーズ	なす 小松菜 もやし 人参 フルーツ	417/14.6/12.3/1.6 300/10.5/9.0/1.2	おにぎり フルーツ
3	日	<b>憲法記念日</b>						
4	月	<b>みどりの日</b>						
5	火	<b>こどもの日</b>						
6	水	<b>振替休日</b>						
7	木	ごはん きゃべつの味噌汁 鶏の唐揚げ フロッコリーサラダ そら豆 みしょうかん	きなこトースト 牛乳	米 油 きび砂糖 食パン パター	油揚げ 鶏肉 きなこ 牛乳	きゃべつ フロッコリー もやし そら豆 みしょうかん	585/27.0/21.3/1.7 455/21.2/16.2/1.3	おにぎり フルーツ
8	金	ごはん えのきのすまし汁 さばのごまみそ焼き きゃべつのおかか和え 若竹煮 カラマンダリン	ミートパイ 牛乳	米 きび砂糖 パイシート 油	さば わかめ 豚肉 牛乳	えのき ほうれん草 きゃべつ 人参 たけのこ カラマンダリン 玉ねぎ	603/22.7/26.8/1.8 456/17.3/20.9/1.4	おにぎり フルーツ
9	土	鶏そぼろ丼 長ねぎの味噌汁 きゅうりの昆布和え フルーツ	ジャムサンド 麦茶	米 きび砂糖 麩 食パン パター	鶏肉 塩昆布	玉ねぎ グリンピース 長ねぎ きゅうり 人参 フルーツ	377/11.8/5.3/1.6 282/9.1/4.1/1.2	おにぎり フルーツ
10	日							
11	月	ごはん 豆腐の味噌汁 サーモンのパン粉焼き 切干大根の煮物 りんご	フルーツヨーグルト (コーンフレーク入り) 麦茶	米 油 きび砂糖 コーンフレーク	豆腐 サーモン さつま揚げ ヨーグルト	万能ねぎ 人参 さやえんどう りんご バナナ みかん缶	500/21.9/13.6/1.3 394/17.2/10.7/1.0	おにぎり フルーツ
12	火	きつねうどん 鶏肉の味噌照り焼き きゅうりの酢の物 みしょうかん	おかかチーズ おにぎり 麦茶	うどん きび砂糖 米	油揚げ 鶏肉 わかめ チーズ	人参 長ねぎ きゅうり みしょうかん	411/19.9/13.4/1.8 316/15.5/10.5/1.3	さつまいも フルーツ
13	水	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 みかんゼリー <b>誕生会</b>	手作りメロンパン 牛乳	米 油 きび砂糖 バター 食パン生地	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース きゃべつ きゅうり 赤パプリカ みかん缶	525/17.1/17.6/1.7 376/12.1/12.6/1.3	おにぎり フルーツ
14	木	ごはん しいたけの味噌汁 ハンバーグ 春雨サラダ オレンジ <b>ぞらほし：おむすび遠足</b>	さつまいもあげもち 麦茶  ぞらほし：具だくさんスープ	米 きび砂糖 春雨 油 さつまいも バター	豚肉 豆腐 牛乳	しいたけ 小松菜 もやし きゅうり 人参 オレンジ きゃべつ 玉ねぎ	427/12.5/9.5/1.2 313/9.6/7.4/0.9	おにぎり フルーツ
15	金	たけのこごはん 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 カラマンダリン	ウインナーパン 牛乳	米 きび砂糖 食パン生地	油揚げ かじき ウインナー チーズ 牛乳	たけのこ 人参 絹さや 玉ねぎ なら りんご ほうれん草 もやし 人参 カラマンダリン コーン	505/24.4/14.7/1.6 371/18.4/10.9/1.3	おにぎり フルーツ

きゅうしょくたより

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



ぐりんピース



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	土	ごはん 油揚げの味噌汁 豚肉の塩こうじ炒め ただききゅうり 旬のフルーツ <b>育児講座</b>	クッキー 麦茶	米 油 きび砂糖 バター	油揚げ わかめ 豚肉	き야べつ 人参 ビーマン きゅうり もやし フルーツ	414/13.8/14.6/0.9 303/10.0/10.8/0.7	おにぎり フルーツ
17	日							
18	月	マーボー丼 玉ねぎのスープ カラフルサラダ みしょうかん	お駄スナック (チーズ) 麦茶	米 きび砂糖 油 麩 バター	豆腐 豚肉 チーズ	玉ねぎ しめじ きやべつ きゅうり 赤黄パプリカ みしょうかん	515/18.8/18.6/1.5 392/14.1/13.6/1.2	おにぎり フルーツ
19	火	ごはん ほうれん草の味噌汁 赤魚の煮付け ささみトマトきゅうりのサラダ オレンジ	じゃがもち 麦茶	米 油 きび砂糖 じゃいも バター	赤魚 ささみ	ほうれん草 えのき トマト きゅうり 玉ねぎ オレンジ	382/21.0/7.4/1.4 298/16.6/5.8/1.0	おにぎり フルーツ
20	水	ごはん 麩の味噌汁 豚肉のカレー炒め さつまいもの甘煮 カラマンダリン	ツナサンド 牛乳	米 麩 油 きび砂糖 さつまいも 食パン	豚肉 ツナ 牛乳	小松菜 玉ねぎ ビーマン 人参 カラマンダリン きゅうり	571/21.3/18.5/1.5 429/16.3/14.2/1.2	おにぎり フルーツ
21	木	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ さっぱりピクルス バナナ	鮭チャーハン おにぎり 麦茶	うどん 油 きび砂糖 米	わかめ ちくわ 鮭	長ねぎ 人参 きゅうり 大根 バナナ 玉ねぎ 万能ねぎ	371/12.0/6.9/2.0 283/9.1/5.0/1.4	サンドイッチ フルーツ
22	金	ごはん もやしの味噌汁 サーモンの塩こうじ焼き そぼろ肉じゃが みしょうかん	ラスク 牛乳	米 きび砂糖 油 じゃが芋 バター フランスパン	サーモン 豚肉 牛乳	もやし なら 玉ねぎ 人参 グリーンピース みしょうかん	682/31.2/28.4/1.8 509/23.4/20.8/1.3	おにぎり フルーツ
23	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	のりおにぎり 麦茶	米 バター じゃが芋	鶏肉 海苔	玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー フルーツ	480/10.3/9.4/1.1 375/8.1/7.0/0.9	おにぎり フルーツ
24	日							
25	月	ごはん えのきの味噌汁 鶏つくねの照り焼き きつねサラダ オレンジ	ピザパン 牛乳	米 油 きび砂糖 食パン生地	鶏肉 油揚げ チーズ 牛乳	えのき 長ねぎ 玉ねぎ きやべつ きゅうり 人参 オレンジ ビーマン コーン	583/25.9/21.0/1.8 441/20.0/16.3/1.4	おにぎり フルーツ
26	火	まるパン しめじのスープ タンドリーチキン フレンチサラダ メロン	しらすわかめ おにぎり 麦茶	まるばん きび砂糖 油 米	ウインナー 鶏肉 ヨーグルト しらす わかめ	しめじ 玉ねぎ きやべつ きゅうり 人参 メロン	425/17.6/13.1/1.8 325/13.6/10.1/1.4	さつまいも フルーツ
27	水	ハヤシライス ちんげんさいのスープ ココロサラダ バナナ	セサミクッキー 牛乳	米 油 きび砂糖 じゃが芋 バター	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ グリーンピース ちんげんさい コーン きゅうり 人参 バナナ	568/18.3/22.7/1.9 447/14.2/17.7/1.5	おにぎり フルーツ
28	木	ごはん じゃがいもの味噌汁 さばの竜田揚げ アスパラのバターソテー りんご	レーズンパン 牛乳	米 じゃが芋 油 バター 食パン生地	さば 牛乳	万能ねぎ アスパラ 人参 しめじ りんご レーズン	530/18.7/16.8/1.3 389/14.0/12.5/1.0	おにぎり フルーツ
29	金	ごはん 水菜のすまし汁 豚肉と茄子の味噌炒め ひじきサラダ みしょうかん	カレーサモサ 牛乳	米 油 きび砂糖 餃子の皮 じゃが芋	豚肉 ひじき 牛乳	水菜 えのき なす ビーマン 玉ねぎ きゅうり 人参 きやべつ コーン みしょうかん	517/18.5/20.9/1.4 377/13.9/15.4/1.1	おにぎり フルーツ
30	土	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉のオニオン焼き 大根のきんぴら フルーツ	チーズサンド 麦茶	米 油 食パン バター	鶏肉 ちくわ チーズ	なめこ 長ねぎ 玉ねぎ 大根 人参 いんげん フルーツ	446/17.5/12.0/1.6 329/13.4/9.4/1.3	おにぎり フルーツ
31	日							

保護者の方へ

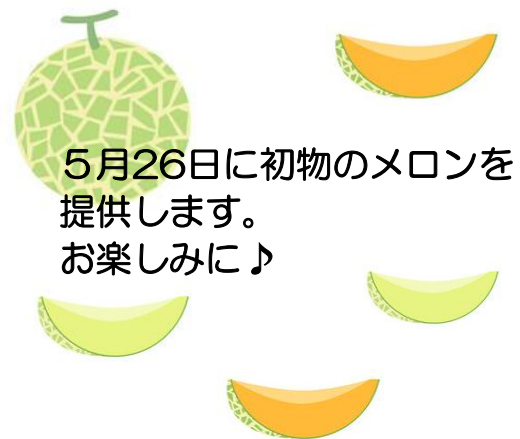
5月になると、緑が鮮やかなグリーンピースや そら豆などが  
出回ります。

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おう予定です。

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26日に初物のメロンを  
提供します。  
お楽しみに♪