

献立表

日	曜日	献立名	食べ物の動き			エネルギー (kcal)	長時間保育補食	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子をととのえる			
1	金	たけのこおこわ・きびなごのから揚げ・すまし汁 じゃが芋のしゃきしゃき和え・抹茶ミルクゼリー	豚肉 豆腐 かまぼこ 枝豆 ゼラチン きびなご 昆布 寒天 牛乳	米 もち米 でんぶん じゃがいも 砂糖 ごま油 米油 サラダ油 白ごま	にんじん しょうが 椎茸 たけのこ ねぎ ホールコーン しめじ きゅうり 玉葱	308	ソーセージ マフィン 牛乳	195
7	木	ご飯・鶏の香味焼き・竹輪と野菜のゴマ和え けんちん汁・でこぼん	鶏肉 赤みそ 竹輪 油揚げ 豆腐 ひじき	米 砂糖 さといも ごんにやく 白ごま ごま油	チンゲンツァイ にんじん しょうが ねぎ もやし ごぼう だいこん テロコ	321	スイスロール 牛乳	182
8	金	ビビンバ・チャプチェ・マンゴーかん・野菜ミックスジュース	牛肉 寒天 牛乳	米 砂糖 ほるさめ サラダ油 ごま油	にんじん ほうれんそう たらしょうが にんにく もやし 玉葱 マンゴー ジュース レモン	393	マカロニきな粉 バナナ 牛乳	122
11	月	発芽玄米入りご飯・鯖のカレー焼き・野菜の生姜しょうゆかけ 沢煮椀・キウイフルーツ	さば 豚肉	米 玄米 薄力粉	ごまつな にんじん もやし しょうが ごぼう だいこん 椎茸 ねぎ ちりめん	393	ごまチーズパン 牛乳	117
12	火	野菜たっぷりしょうゆラーメン・春キャベツの中華漬け ミルクティーゼリー・牛乳	豚肉 なたとだまご 牛乳	中華めん 砂糖 サラダ油 ごま油	にんじん たらしょうが にんにく もやし ねぎ キャベツ	336	焼きおにぎり 牛乳	169
13	水	<おやつ>きな粉揚げパン	きな粉	パン・米油・砂糖		109	ヨーグルト ゼリー	139
		ご飯・チキン南蛮・チンゲン菜のゴマ和え みそ汁・アセロラゼリー	鶏肉 たまご 油揚げ 赤みそ ゼラチン 牛乳	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも 砂糖 ごま油 米油 マヨネーズ 白ごま	パセリ チンゲンツァイ にんじん ごまつな 玉葱 もやし だいこん アセロラジュース	425	せんべい 牛乳	
14	木	ゆかりご飯・豚肉のアスパラ巻き焼き・卵の花煮 青菜と豆腐のスープ・甘夏	豚肩ロース15g おから(新製法) 焼き竹輪 さつま揚げ 木綿豆腐	米 薄力粉 砂糖 サラダ油 ごま油	ゆかり にんじん アスパラガス ごまつな しょうが にんにく(ゆ) ねぎ ほうろく 椎茸 ねぎ 生椎茸 甘夏みかん M	352	きな粉クリーム サンド 牛乳	132
15	金	発芽玄米入りご飯・アジの甘酢かけ・にら玉スープ 春キャベツとじゃこのおひたし・オレンジゼリー	あじ 豆腐 たまご ゼラチン ひじき じゃこ	米 玄米 でんぶん 砂糖 米油 白ごま	にんじん ごまつな たら玉葱 キャベツ 椎茸 しめじ オレンジジュース	369	たこ焼き君 牛乳	164
18	月	親子どんぶり・にんじんの塩昆布炒め 野菜たっぷり味噌汁・カルピスかん	削り節 鶏肉 たまご 油揚げ 白みそ 赤みそ 塩昆布 寒天 カルピス	米 砂糖 じゃがいも ごま油 白ごま	糸みつば にんじん 玉葱 スナップえんどう キャベツ	397	野菜パンケーキ 牛乳	166
19	火	まごわやさしい給食 グリーンピースわかめご飯・鮭のごまみそ焼き じゃが芋と豆のサラダ・しめじとさやえんどうのスープ 甘夏ゼリー	生さけ 赤みそ 枝豆 豆腐 ゼラチン わかめ	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 白ごま サラダ油	にんじん さやいんげん さやえんどう グリンピース しょうが たらまめ きゅうり 玉葱 しめじ レモン 甘夏	341	ガーリック トースト 牛乳	163
20	水	<おやつ>フルーツ杏仁豆腐	牛乳	砂糖	フルーツ	50		190
		麦ご飯・つくね焼き・ひじきと大豆の煮物 和風カレースープ・豆乳プリン黒みつきなこ	豆腐 鶏肉 たまご 油揚げ 大豆 ゼラチン 豆乳 きな粉 ひじき	米 麦 薄力粉 砂糖 でんぶん たらき 黒砂糖 白ごま サラダ油	ごまつな にんじん しょうが ねぎ ごぼう だいこん キャベツ	365	お楽しみおやつ	
21	木	ぶどうパン・新じゃがのミートグラタン・フレンチサラダ コーンスープ・美生柑	豚肉 ベーコン 牛乳 チーズ	パン 薄力粉 砂糖 じゃがいも マカロニ でんぶん サラダ油 パター	にんじん ビーマントマト パセリ ほうれんそう 玉葱 セロリ キャベツ きゅうり コーン 美生柑	325	わかめおにぎり 牛乳	159
22	金	ご飯・かじきのスティック揚げ・切り干し大根の煮物 五目汁・キャロットゼリー	めかじき さつま揚げ 豆腐 ゼラチン	米 でんぶん 砂糖 米油 サラダ油	にんじん さやえんどう ごまつな しょうが 切干 だいこん ごぼう 椎茸 だいこん たけのこ ねぎ オレンジジュース	357	焼きそば 牛乳	163
25	月	発芽玄米入りご飯・豆腐しゅうまい・大根の梅ドレサラダ 豚汁・小豆ミルクゼリー	鶏肉 豆腐 エビ はんぺん 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ ゼラチン 小豆 寒天 牛乳	米 玄米 でんぶん しゅうまいの皮 砂糖 さといも ごんにやく 砂糖 ごま油	にんじん 玉葱 しょうが だいこん きゅうり 梅 ごぼう ねぎ	385	シリアルバー 牛乳	142
26	火	ドライカレー・コーンサラダ フルーツのヨーグルトかけ・牛乳	豚肉 牛肉 枝豆 ひよこまめ 大豆 パルメザンチーズ 牛乳 ヨーグルト	米 薄力粉 砂糖 サラダ油 パター マヨネーズ	にんじん ビーマン にんにく しょうが セロリ 玉葱 マッシュルーム りんご きゅうり 新玉ねぎ コーン キャベツ フルーツ	410	たぬきうどん 牛乳	130
27	水	<おやつ>ごぼうのから揚げ		薄力粉・でんぶん・米油	ごぼう・しょうが	63	ハムチーズ サンド	175
		いなり寿司・芋のきんぴら・野菜のゆかり和え 茶碗蒸し・美生柑	油揚げ 削り節 たまご かまぼこ 鶏肉 エビ	米 砂糖 じゃがいも 白ごま サラダ油 ごま油	にんじん さやいんげん じゃがいも ほうろく ちりめん 椎茸 美生柑	354	牛乳	
28	木	山菜うどん・スティック野菜・きな粉プリン・牛乳	削り節 鶏肉 油揚げ かまぼこ たまご きな粉 牛乳	冷凍うどん 砂糖 砂糖 黒砂糖 でんぶん サラダ油	にんじん ごまつな アスパラガス わらび しめじ たけのこ 生椎茸 ぜんまい ねぎ だいこん きゅうり 玉葱	335	鶏そぼろ おにぎり 牛乳	173
29	金	ご飯・鶏肉と野菜の黒酢炒め・もやしとコーンのおひたし 芋団子汁・メロン	鶏肉 削り節	米 でんぶん 砂糖 ごんにやく じゃがいも 米油	にんじん 赤パプリカ ごまつな ほうれんそう しょうが 玉葱 鮭(アフリカ) もやし ホールコーン ごぼう 椎茸 だいこん ねぎ メロン	365	バナナパフェ 牛乳	163
30	土	<おやつ>クッキー	卵	砂糖 薄力粉 パター マーガリン ショートニング ココア		140		

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出してあります。
管理栄養士 鮎子奈緒美

5月は温かい日差しとさわやかな風が流れ、とても過ごしやすいですね。連休には楽しいことが待っていることでしょう。疲れがたまりやすくなります。また朝晩と日中の気温の差が大きいため体調を崩しやすくなるのでしっかりと睡眠をとり朝ごはんを食べてから登園しましょう。給食では春と、初夏に旬をむかえる色鮮やかな食材を中心に献立をたてていきます。旬の食材はおいしだけでなく栄養もたっぷりです。今年度の食育では、子どもたちが野菜を身近に感じ、すすんで食べることができるような取り組みをまいります。毎月季節の野菜を紹介いたします。