

5月 給食献立表

2024年
認定こども園 原浜保育所

日	曜	献立 学校給食の連携献立 ご当地メニュー	(9時おやつ) 3時おやつ	食材名		
				黄色 エネルギーになる食べ物	赤色 体を作る食べ物	緑色 体の調子を整え、病気から守ってくれる食べ物
1	水	麦ごはん ホイコーロー 野菜のナムル わかめスープ	(棒チーズ) 鶏とごぼうの炊き込み ご飯	米 麦 豚肉 やき豚 鶏肉 油あげ とうふ 人参 玉ねぎ 大根 きゃべつ ピーマン にんにく えりんぎ もやし きゅうり 小松菜 わかめ えのき ねぎ ごぼう いんげん		
2	木	ごはん 鶏と根菜の煮物 切干大根の酢の物 豆腐汁	(焼きソーセージ) ごませんべい 牛乳	米 小麦粉 油 ごま 鶏肉 油あげ じゃこ とうふ 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 ごぼう いんげん たけのこ 切干大根 もやし きゃべつ 豆苗 しめじ えのき ねぎ		
7	火	ごはん 南蛮漬け 昆布和え かぼちゃの味噌汁	(パイナップル) ばりそば(山口)	米 中華めん あじ 厚揚げ 油あげ 豚肉 人参 玉ねぎ 大根 もやし きゅうり ほうれん草 きゃべつ しめじ えのき かぼちゃ ねぎ きくらげ 干しいたけ		
8	水	麦ごはん 鶏ちゃん(岐阜) もずく酢 たけのこの味噌汁	(トースト) キャロットケーキ 牛乳	米 麦 小麦粉 バター 鶏肉 ちくわ とうふ たまご 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 たら きゃべつ もやし もずく きゅうり たけのこ えのき ねぎ りんご		
9	木	海軍カレー(ずいりゅう) 春色サラダ コンソメスープ	(ふかしいも) きな粉トースト 牛乳	米 じゃがいも 食パン バター カレールー 豚肉 ハム 牛乳 粉チーズ きな粉 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 レタス もやし コーン缶 きゃべつ しめじ えりんぎ にんにく		
10	金	麦ごはん 魚のオーロラソース焼き カレー酢の物 ポトフ	(蒸しパン) フリッツ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 マヨドレ 鮭 ハム ウィンナー 人参 玉ねぎ 大根 もやし きゅうり きゃべつ しめじ にんにく バジル		
11	土	梅じゃこごはん うの花煮 磯辺和え しめじ汁	(バナナ) 昆布おにぎり	米 じゃこ おから 豚肉 厚揚げ 油あげ とうふ 人参 玉ねぎ 大根 梅干し きゃべつ ねぎ ほうれん草 もやし しめじ わかめ 昆布		
13	月	麦ごはん 魚の新緑揚げ シャキシャキポテトサラダ 新玉スープ	(バタートースト) フルーツ蒸しパン 牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 マヨドレ 赤魚 ハム ウィンナー 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり きゃべつ えりんぎ えのき パイン缶 みかん缶		
14	火	ごはん 酢豚 ひじきサラダ オニオンスープ	(マカロニきな粉) 夕焼けおにぎり	米 マヨドレ 豚肉 ちくわ ウィンナー じゃこ 人参 玉ねぎ 大根 ピーマン ひじき もやし きゅうり きゃべつ コーン缶 えのき しめじ にんにく		
15	水	スタミナ納豆丼 じゃこの酢の物 絹さやの味噌汁	(棒チーズ) マカロニきな粉	米 麦 マカロニ 豚肉 納豆 とうふ じゃこ きな粉 人参 玉ねぎ 大根 たら にんにく 生姜 もやし きゃべつ きゅうり わかめ しめじ えのき 絹さや		
16	木	ごはん 魚の香味焼き 野菜のごま和え わかめの味噌汁	(焼きかぼちゃ) じゃがいもとハーブの クラッカー 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも 油 わかな ちくわ とうふ 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 にんにく 生姜 アスパラガス 小松菜 もやし きゃべつ わかめ えのき しめじ ねぎ バジル		
17	金	麦ごはん フライドチキン 新玉とツナのサラダ 春きゃべつのスープ パイナップル	(焼きソーセージ) ヨーグルトケーキ	米 麦 小麦粉 じゃがいも バター 鶏肉 シーチキン たまご 牛乳 ヨーグルト 人参 玉ねぎ 大根 にんにく もやし きゅうり わかめ きゃべつ しめじ 絹さや パイナップル バナナ		
18	土	ごはん 豚のみそだれ炒め 野菜サラダ 春雨スープ	(バナナ) ゆかりおにぎり	米 春雨 豚肉 ハム 人参 玉ねぎ 大根 ピーマン アスパラガス もやし きゃべつ えのき 切干大根 ねぎ ゆかり		
20	月	麦ごはん ポークチャップ パンサンスー 切干大根スープ	(きな粉蒸しパン) ミルクビスケット 牛乳	米 麦 春雨 小麦粉 コーンスターチ バター 油 豚肉 鶏肉 スキムミルク 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 しめじ にんにく もやし きゅうり 切干大根 え のき たら		
21	火	ごはん 魚の南部焼き(岩手) 納豆サラダ エリンギ汁	(トースト) 帰ってきたカリナー (新潟)	米 じゃがいも 焼きそばめん カレールー ごま マヨドレ さわら 納豆 ハム 油あげ とうふ 豚肉 人参 玉ねぎ 大根 きゃべつ ほうれん草 えり んぎ ねぎ トマト缶		
22	水	ピピンバ バンバンシー サンラータン バナナ	(青のりポテト) 梅じゃこおにぎり	米 麦 ごま 豚肉 鶏肉 じゃこ 人参 玉ねぎ 大根 ひじき もやし にんにく ほうれん草 ぜんまい きゃべつ きゅうり 切干大根 えのき しめじ ねぎ 梅干し バナナ		
23	木	おべんとうの日	(甘夏) かしわもち	白玉粉 だんご粉 小麦粉 とうふ あんこ		
24	金	麦ごはん アジフライ 梅おかか和え じゃがいもの味噌汁	(フルーツヨーグルト) ピザトースト 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも 食パン あじ 油あげ とうふ ウィンナー チーズ 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 小松菜 もやし きゃべつ きゅうり えのき しめじ ねぎ ピーマン		
25	土	チャーハン ビーフンサラダ 中華スープ	(焼きかぼちゃ) わかめおにぎり	米 ビーフン ごま じゃこ ウィンナー やき豚 人参 玉ねぎ 大根 ピーマン たら きゃべつ きくらげ きゅうり もやし わかめ 切干大根 えのき		
27	月	麦ごはん 鶏のトマト煮 かぼちゃのそぼろ煮 もずくの味噌汁	(蒸しパン) おからかりんとう 牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 鶏肉 豚肉 おから 牛乳 人参 玉ねぎ トマト缶 かぼちゃ にんにく アスパラガス もずく えのき		
28	火	かて飯(埼玉) 切干大根の煮物 納豆和え アスパラの味噌汁	(棒チーズ) フルーツポンチ	米 じゃがいも 豚肉 納豆 厚揚げ 油あげ 人参 玉ねぎ 大根 絹さや 糸こんにゃく ごぼう 干しいたけ 切干大根 ほうれん草 きゃべつ もやし アスパラガス えのき しめじ ねぎ みかん缶 パイナップル バナナ もも缶		
29	水	麦ごはん 魚のムニエル 冷しゃぶサラダ 厚揚げ汁	(ふかしいも) 山菜のおこわおにぎり	米 麦 小麦粉 バター もち 鮭 豚肉 厚揚げ 鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 レタス もやし きゅうり きゃべつ 梅干し えのきしめじ ねぎ たけのこ ふき		
30	木	ごはん ピザチキン ポテトサラダ もずくスープ	(きな粉トースト) フォカッチャ 牛乳	米 マヨドレ じゃがいも 小麦粉 鶏肉 ハム チーズ 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 ピーマン きゅうり りんご 生姜 切干大根 えのき もやし たら もずく		
31	金	麦ごはん 魚の竜田揚げ ゆかり和え 薄あげ汁	(ヨーグルト) 冷やしうどん	米 麦 うどん わかな とうふ 豚肉 シーチキン 油あげ かつお節 人参 玉ねぎ 大根 きゃべつ きゅうり もやし 小松菜 ゆかり えのき しめじ わかめ ねぎ 昆布		

23日 おべんとうの日

お弁当に詰める量はちょっと少なめにしましょう。「食べきった!」という達成感を子どもが味わうことが大切でまた自信にもつながります。ふだん食卓で使っている子ども茶わん1杯を目安にしてお弁当箱の中でごはんとおかずが5:5の割合になるようにしましょう。