



5月のたのしいしょくじ



5/11(水)は、お弁当の日です。



R4.5

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
02月	メンチカツ、ブロッコリーとツナのサラダ、みそ汁(もやし・わかめ・ねぎ)、御飯、みかん缶	メンチカツ(冷凍) (45g)、油(5g)、ツナ水煮缶(10g)、ブロッコリー(30g)、きゅうり(15g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(6g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、万能ねぎ(2g)、もやし(15g)、カットわかめ(1g)、かつお・昆布だし汁(150g)、みそ(淡色辛みそ)(8g)、みかん缶(10g)、焼酎(5g)、バター(8g)、グラニュー糖(7g)、牛乳(150g)。	スナック、牛乳150	595(41.6) 19.8(13.8) 26.5(18.5) 3.4(2.4)	23月	魚の磯辺揚げ、千切り大根の煮付け、みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ)、御飯	ホキ(40g)、小麦粉(10g)、卵(6g)、油(5g)、あおのり(0g)、食塩(0g)、切り干しだいこん(7g)、にんじん(5g)、油揚げ(3g)、かつおだし汁(20g)、砂糖(3g)、しょうゆ(うすくち)(4g)、みりん(1g)、木綿豆腐(19g)、なめこ水煮缶(6g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、さつまいも(10g)、ホットケーキ粉(20g)、水(16g)、砂糖(4g)、食塩(0g)、牛乳(150g)。	鬼まんじゅう、牛乳150	617(43.2) 21.3(14.9) 22.7(15.9) 3.6(2.5)
06金	牛肉と野菜の中華風炒め、シューマイ、御飯、パン缶	牛肉(もも)(32g)、はるさめ(9g)、チンゲンサイ(23g)、たまねぎ(42g)、にんじん(10g)、しめじ(11g)、黒きくらげ(1g)、油(3g)、オイスターソース(2g)、しょうゆ(1g)、鳥がらだし汁(1g)、ごま油(0g)、しゅうまい(冷凍)(30g)、米(50g)、パン缶(30g)、どら焼き(50g)、牛乳(150g)。	こいのぼりどら焼き、牛乳150	637(44.6) 21.6(15.1) 18.3(12.8) 4.1(2.9)	24火	クリームシチュー、コーンサラダ、バナナ	米(55g)、豚肉(肩ロース)(20g)、たまねぎ(50g)、じゃがいも(55g)、にんじん(10g)、ブロッコリー(15g)、しめじ(11g)、シチューミックスクリーム(20g)、牛乳(10g)、コーン缶(33g)、きゅうり(14g)、マヨネーズ(6g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、バナナ(60g)、食パン(30g)、きな粉(3g)、砂糖(3g)、マーガリン(5g)、牛乳(150g)。	きな粉パン、牛乳150	737(51.6) 22.3(15.6) 24.8(17.4) 11.1(7.7)
07土		バナナ(60g)、きな粉(8g)、砂糖(4g)、牛乳(150g)。	◎きな粉バナナ、◎牛乳150	199(13.9) 8.5(6.0) 7.9(5.5) 2.1(1.5)	25水	高野の卵とじ、えびしゅうまい、御飯、ミニチーズ	凍り豆腐(15g)、鶏ひき肉(20g)、たまねぎ(40g)、にんじん(10g)、しめじ(11g)、グリーンピース(冷凍)(3g)、卵(21g)、かつおだし汁(40g)、しょうゆ(うすくち)(3g)、砂糖(2g)、みりん(1g)、酒(1g)、エビシューマイ(冷凍)(30g)、米(50g)、チーズ(8g)、プリン(65g)。	プリン	506(35.4) 26.3(18.4) 18.8(13.1) 2.5(1.7)
09月	鶏の照り焼き、マカロニサラダ、みそ汁(豆腐・うすあげ・ねぎ)、御飯	鶏もも肉(80g)、しょうゆ(3g)、みりん(3g)、砂糖(1g)、酒(2g)、マカロニ(6g)、ブロッコリー(15g)、きゅうり(9g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(6g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、木綿豆腐(20g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、クッキー(12g)、いちご(45g)、牛乳(150g)。	ビスコ(12g)、いちご、牛乳150	561(39.2) 30.0(21.0) 20.7(14.5) 3.1(2.2)	26木	焼肉、もやしと人参のナムル、わかめスープ、御飯	牛肉(もも)(60g)、たまねぎ(33g)、しょうが(1g)、しょうゆ(3g)、砂糖(3g)、みりん(3g)、ごま(1g)、もやし(40g)、きゅうり(20g)、にんじん(5g)、ごま(1g)、ごま油(1g)、しょうゆ(2g)、鳥がらだし汁(1g)、カットわかめ(1g)、万能ねぎ(2g)、ごま(1g)、鳥がらだし汁(1g)、しょうゆ(うすくち)(1g)、ごま油(1g)、食塩(0g)、米(50g)、もち米(5g)、しょうゆ(0g)、牛乳(150g)。	お菓子、牛乳150	472(33.0) 22.7(15.9) 16.9(11.9) 2.6(1.8)
10火	豚肉と野菜のうま煮、ワインナー、わかめ御飯、バナナ	豚肉(肩)(25g)、厚揚げ豆腐(30g)、さといも(45g)、ごぼう(17g)、板こんにゃく(17g)、にんじん(15g)、いんげんまめ(ゆで)(10g)、かつおだし汁(40g)、砂糖(5g)、油(1g)、しょうゆ(6g)、みりん(2g)、ワインナー(20g)、米(50g)、炊き込みわかめ(1g)、バナナ(60g)、ホットケーキ粉(20g)、黒砂糖(5g)、牛乳(150g)。	黒糖蒸しパン、牛乳150	643(45.0) 22.7(15.9) 20.2(14.2) 5.6(3.9)	27金	お誕生日会 お楽しみメニュー ピザバーグ、かぼちゃサラダ、ミニトマト、ふりかけ、御飯、オレンジ	合いミンチ(50g)、たまねぎ(30g)、にんじん(7g)、ピーマン(1g)、卵(10g)、チーズ(10g)、パン粉(3g)、牛乳(6g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、ケチャップ(10g)、かぼちゃ(55g)、きゅうり(9g)、ハム(5g)、マヨネーズ(8g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、ミニトマト(20g)、カルシウムふりかけ(のり)かつお(2g)、米(50g)、オレンジ(50g)、いちごショートケーキ(120g)、野菜ジュース(125g)。	ケーキ、ほうれん草&ぶどうジュース	927(64.9) 28.9(20.2) 40.1(28.0) 5.9(4.1)
12木	ミートスパゲティ、コーンサラダ、スナックスティック(15g)、ヤクルト	スパゲティ(45g)、合いミンチ(30g)、にんにく(0g)、たまねぎ(36g)、にんじん(8g)、小麦粉(2g)、油(3g)、トマトピューレ(10g)、ワイン(赤)(2g)、ケチャップ(15g)、ウスターソース(4g)、砂糖(1g)、食塩(0g)、粉チーズ(2g)、水(30g)、コーン缶(33g)、きゅうり(14g)、マヨネーズ(6g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、菓子パン(15g)、ヤクルト(65g)、米(13g)、もち米(12g)、きな粉(6g)、三温糖(6g)、食塩(0g)、牛乳(150g)。	きな粉おはぎ、牛乳150	717(50.2) 24.0(16.8) 23.4(16.4) 6.2(4.3)	28土		小麦粉(12g)、砂糖(3g)、ごま(2g)、バター(6g)、牛乳(150g)。	◎ゴマクッキー、◎牛乳150	199(13.9) 6.4(4.5) 11.8(8.3) 0.6(0.4)
13金	焼き魚(太刀魚)、三色ソテー、すまし汁(ふ・えのき・みつば)、御飯	だちうお(60g)、食塩(0g)、きゅうり(20g)、ごぼう(23g)、にんじん(5g)、ごま(1g)、淡色みそ(4g)、砂糖(2g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、酒(1g)、焼酎(車(5)(2g)、えのきたけ(8g)、みつば(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、食塩(0g)、米(50g)、じゃがいも(50g)、油(5g)、食塩(0g)、牛乳(150g)。	フライドポテト、牛乳150	533(37.3) 21.5(15.1) 24.7(17.3) 7.1(5.0)	30月	魚のバターしょうゆ焼き、いんげんのごまみそあえ、すまし汁(ふ・わかめ・みつば)、御飯	ホキ(60g)、しょうゆ(3g)、バター(1g)、砂糖(2g)、酒(1g)、本みりん(1g)、いんげんまめ(ゆで)(30g)、にんじん(5g)、板こんにゃく(15g)、ごま(1g)、淡色みそ(4g)、砂糖(2g)、酒(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、焼酎(車(5)(2g)、カットわかめ(1g)、みつば(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、しょうゆ(2g)、食塩(0g)、米(50g)、カップケーキ(26g)、バナナ(2g)、牛乳(150g)。	バナナケーキ、牛乳150	557(39.0) 23.4(16.4) 21.3(14.9) 5.8(4.1)
14土		ゼラチン(2g)、水(7g)、砂糖(6g)、オレンジ濃縮果汁(70g)。	◎オレンジゼリー	61(4.3) 1.8(1.3) 0.1(0.1) 0.1(0.1)	31火	鶏肉のノルウェー風、ごぼうサラダ、コーンスープ、御飯	鶏もも肉(70g)、片栗粉(10g)、油(3g)、ウスターソース(3g)、ケチャップ(5g)、砂糖(2g)、ごぼう(27g)、きゅうり(15g)、にんじん(5g)、ごま(1g)、ごまドレッシング(8g)、コーンクリーム粉末スープ(17g)、牛乳(20g)、米(50g)、白玉粉(32g)、みかん缶(25g)、もも缶(25g)、パン缶(25g)、砂糖(10g)。	フルーツ白玉	675(47.2) 22.0(15.4) 14.1(9.9) 3.1(2.2)
16月	豚かつ春雨サラダ、みそ汁(玉ねぎ・うすあげ・ねぎ)、御飯、みかん缶	豚肉(ロース)(60g)、食塩(0g)、小麦粉(3g)、卵(4g)、パン粉(6g)、油(5g)、中濃ソース(2g)、はるさめ(4g)、ブロッコリー(15g)、きゅうり(9g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(5g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、たまねぎ(19g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、みかん缶(10g)、菓子パン(30g)、牛乳(150g)。	たまごいちごの蒸しケーキ、牛乳150	711(49.8) 25.9(18.1) 29.5(20.7) 2.5(1.7)	～野菜を好きになろう！～				
17火	季節を味わうメニュー ツナ入り卵焼き、ひじきの煮付け、若竹汁、豆御飯	卵(45g)、ツナ水煮缶(15g)、たまねぎ(10g)、にんじん(5g)、万能ねぎ(1g)、かつお・昆布だし汁(2g)、しょうゆ(3g)、みりん(2g)、食塩(0g)、ひじき(3g)、大豆(6g)、にんじん(5g)、油揚げ(3g)、砂糖(2g)、しょうゆ(3g)、みりん(1g)、かつおだし汁(1g)、たけのこ(水煮缶)(10g)、木綿豆腐(10g)、カットわかめ(1g)、かつおだし汁(150g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、本みりん(1g)、食塩(0g)、米(50g)、えんどう(乾)(10g)、食塩(1g)、酒(3g)、クラッカー(15g)、いちごジャム(15g)、牛乳(150g)。	ジャムサンドクラッカー、牛乳150	537(37.6) 23.8(16.6) 14.6(10.2) 5.6(3.9)	<p>入園・進級から1ヵ月がたち、子どもたちも新しい生活に慣れてきました。まだまだ給食に慣れず、食べるのに時間がかかってしまう子もいますが、頑張って食べる様子を見て応援したくなります。園では無理せず、食べる時間を決めて食べるように心がけています。</p> <p>「野菜が苦手」な子どもが、毎年おりに給食を頑張って食べている姿がみられます。園で初めて食べる野菜もあり、抵抗がある子には、「一口食べてみよう」と促しています。一口食べてみるとおいしいことに気づいて、完食する子もいますよ。給食室では、子どもたちが食べやすいような味付けを意識しており、マヨネーズを使ったサラダには、手作りの甘酢を加えることで甘めのマヨネーズ味に仕上げています。また、生野菜は提供せず、火を通した野菜を使うことで食感も柔らかく、食べやすくしています。子どもの嗜好は、3歳未満は「硬さ」が重要と言われ、3歳児以上は、「好奇心・苦手意識をなくすこと」が大切です。年齢にあった方法で野菜を好きになってくれたらいいなと思います。</p>				
18水	大豆入り炒りどり、わかめとじゃこの炒り煮、御飯、ミニゼリー	鶏もも肉(25g)、だいず(乾)(17g)、れんこん(20g)、ごぼう(21g)、いんげんまめ(ゆで)(10g)、板こんにゃく(20g)、にんじん(15g)、ちくわ(11g)、みりん(2g)、しょうゆ(5g)、砂糖(2g)、かつおだし汁(40g)、カットわかめ(2g)、しらす干し(4g)、ごま油(0g)、砂糖(1g)、しょうゆ(2g)、ごま(1g)、米(50g)、カップゼリー(30g)、ヨーグルト(加糖)(75g)。	ギリシャ風ヨーグルト	525(36.8) 22.2(15.5) 6.7(4.7) 8.6(6.0)	●季節を味わうメニューを作ります●				
19木	豚肉のごま照り焼き、白和え、そうめん汁、御飯	豚肉(もも)(75g)、ごま(1g)、しょうゆ(4g)、本みりん(4g)、酒(3g)、砂糖(1g)、油(1g)、木綿豆腐(35g)、ほうれんそう(20g)、にんじん(5g)、板こんにゃく(6g)、ごま(1g)、淡色みそ(4g)、砂糖(2g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、酒(1g)、しらす干し(9g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつおだし汁(150g)、しょうゆ(2g)、食塩(0g)、米(50g)、たこ(茹)(10g)、ねぎ(3g)、小麦粉(12g)、卵(4g)、食塩(0g)、あおのり(0g)、ウスターソース(5g)、水(6g)、牛乳(150g)。	たこ焼き、牛乳150	585(41.0) 33.6(23.6) 19.7(13.8) 2.7(1.9)	5月は、春から夏にかけて旬をむかえる野菜が出回る時期ですね。今月は、5月17日に「季節を味わうメニュー」を作ります。豆御飯は、子どもたちにさやからむいてもらった「うすいえんどう豆」を使います。自分が関わって作った豆御飯、たくさん食べてくれることを楽しみにしています。				
20金	昆布茶DEとり天、アスパラとブロッコリーのおかかマヨ和え、みそ汁(大根・うすあげ・ねぎ)、御飯	鶏むね肉(70g)、昆布茶(1g)、小麦粉(3g)、天ぷら用バター(2g)、油(5g)、グリーンアスパラガス(5g)、ブロッコリー(30g)、きゅうり(10g)、にんじん(5g)、かつお節(1g)、マヨネーズ(6g)、しょうゆ(2g)、砂糖(1g)、だいこん(18g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、食パン(18g)、卵(15g)、マヨネーズ(5g)、食塩(0g)、牛乳(150g)。	卵サンド、牛乳150	589(41.2) 33.1(23.2) 24.8(17.3) 3.7(2.6)					
21土		マカロニ(ゆで)(10g)、きな粉(10g)、砂糖(10g)、牛乳(150g)。	◎マカロニあべかわ、◎牛乳150	191(13.3) 9.2(6.4) 8.4(5.9) 2.1(1.5)					