

2022年度 5月 給食献立予定表

認定こども園
あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	ワンポイント
			赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの		
2月	○	麦ご飯 果物 魚のカレー風味焼き ブロッコリー フレンチサラダ 真だくさん汁	カラスカレイ 豆腐 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 コーン 人参 大根 ごぼう ねぎ	米 押麦 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 たこ焼き	【かしわ餅は 縁起物】
6金	○	麦ご飯 マスカットゼリー コロッケ 枝豆 ひじき煮 みそ汁	豚ひき肉 ひじき 油揚げ わかめ みそ	枝豆 人参 いんげん 玉ねぎ	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖 麩	麦茶 シリアルバー	
7土	○	中華丼 枝豆 果物 中華スープ	豚もも肉 なんと	キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン しいたけ 枝豆 果物	米 押麦 片栗粉 砂糖	麦茶 せんべい	【かしわ餅は 縁起物】
9月	○	麦ご飯 果物 さんまのかば焼き トマト 青菜の磯和え みそ汁	さんま のり かつお節 みそ	果物 トマト キャベツ 人参 青菜 玉ねぎ しめじ	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 ポップコーン さきいか	
10火	○	ラーメン 金時煮豆 小魚 ヨーグルト	豚もも肉 なんと 金時豆 いわし ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ もやし たけのこ 人参 ねぎ	中華生麺 ごま油 片栗粉 砂糖	麦茶 おにぎり	柏の葉は新芽 が出るまで古 い葉が落ちな いことから、子 孫繁栄、家系 が絶えず、 代々栄える」と いう意味を持 つ、縁起のい い食べ物で す。
11水	○	麦ご飯 果物 魚のオーロラソース焼き ブロッコリー キャベツの塩昆布和え けんちんみそ汁	カラスカレイ 塩昆布 豆腐 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー キャベツ 人参 人参 大根 ごぼう ねぎ	米 押麦 マヨネーズ じゃがいも	麦茶 サンドパン	
12木	○	食パン 果物 タンドリーチキン ブロッコリー マカロニサラダ 野菜スープ	鶏もも肉 ヨーグルト ロースハム ベーコン	果物 ブロッコリー 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	食パン マカロニ マヨネーズ	麦茶 ふかしじゃが芋	
13金	○	麦ご飯 果物 黒はんぺんのフライ トマト 大豆サラダ みそ汁	黒はんぺん 大豆 ロースハム 油揚げ みそ	果物 トマト きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ しいたけ ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ	麦茶 リンゴマフィン	【お弁当】
14土	○	ハヤシライス 焼ポテト 枝豆 果物	豚もも肉	玉ねぎ いんげん 人参 しめじ	米 押麦 ハヤシルウ じゃがいも 油	麦茶 せんべい	
16月	○	麦ご飯 ミニゼリー 豆腐入りハンバーグ ブロッコリー 中華春雨サラダ みそ汁	豚ひき肉 豆腐 ロースハム 油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ しいたけ	米 押麦 パン粉 油 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 みたらしマカロニ	【お弁当】 おかずは詰め る前に一口サ イズにカットし ておくと食べ やすいです。
17火	○	焼きそば ウインナー 枝豆 果物 豆腐のすまし汁	豚もも肉 ウインナー わかめ 豆腐	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 枝豆 果物 ねぎ	中華生麺 ごま油 焼き麩	麦茶 オレンジ蒸しパン	
18水	○	食パン 果物 魚のフライ チーズサラダ コーン豆乳スープ	シイラ チーズ 豆乳	果物 キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	食パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 油	麦茶 おにぎり	加工食品で あつても一度 火を通し、冷 ましてからお 弁当箱に入れ ます。
19木	○	麦ご飯 ヨーグルト 鶏肉のバーベキューソース焼き トマト 切干大根煮 みそ汁	ヨーグルト 鶏もも肉 油揚げ わかめ みそ	りんご レモン トマト 切干大根 人参 いんげん もやし しいたけ	米 押麦 砂糖 油 砂糖	麦茶 クリームパン	
20金	×	幼児 親子散歩 		乳児 弁当の日 		ジュース せんべい	ケチャップ等 のソース類は、 おかずの下に 敷くと、ふたに つくことがあ りません。
21土	○	チキンライス ウインナー ブロッコリー いちごゼリー 豆腐スープ	鶏もも肉 ウインナー 豆腐	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ブロッコリー 玉ねぎ えのき チンゲン菜	米 押麦 油 砂糖	麦茶 源氏パイ	
23月	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き トマト 大豆の磯煮 すまし汁	生鮭 みそ 大豆 ひじき 油揚げ	果物 トマト 人参 いんげん 玉ねぎ えのき	米 押麦 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 プリン	
24火	○	麦ご飯 果物 鶏肉のから揚げ ブロッコリー フレンチサラダ わかめのスープ	鶏もも肉 わかめ	果物 ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 コーン もやし 人参 えのき	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 油 砂糖	麦茶 米粉のケーキ	
25水	○	麦ご飯 果物 魚のごま照り焼き トマト 納豆和え みそ汁	さわら 納豆 豆腐 油揚げ みそ	果物 トマト ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖	麦茶 揚げパン	【げんき プロジェクト】
26木	○	食パン 果物 メンチカツ トマト ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	豚ひき肉 豆腐 ロースハム	果物 玉ねぎ 人参 トマト ブロッコリー 人参 玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ	食パン 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ じゃがいも	麦茶 おにぎり かみかみ昆布	
27金	○	黒米ご飯 果物 赤魚の煮付け キャベツのおかか和え 真だくさんみそ汁	赤魚 かつお節 みそ 豆腐 油揚げ	果物 キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ 人参 ごぼう しいたけ	米 黒米 砂糖	麦茶 マカロニきな粉	伊豆市では、 健康づくりのた めに、「げんき プロジェクト」 を推進してい ます。 げんえん うんどう きんえん の3本柱です。
28土	○	マーボー豆腐丼 チーズ 果物 もやしのスープ	豆腐 豚ひき肉 みそ チーズ	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま油 片栗粉	麦茶 せんべい	
30月	○	カレーライス フレンチサラダ 小魚 ミニゼリー	豚もも肉 いわし	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ キャベツ きゅうり 人参 コーン	米 押麦 カレールウ じゃがいも 油 砂糖	麦茶 スティックケーキ	
31火	○	麦ご飯 果物 魚の香味焼き トマト 切干大根煮 みそ汁	さば 油揚げ 切干大根 人参 いんげん みそ	果物 ねぎ トマト 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ えのき	米 押麦 砂糖 ごま 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 ふわっとふー	

※昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています

※ 栄養価は、お昼とおやつとの合計です。教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。

※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	506kcal	22.4g	17.2g	1.7g
幼児	566kcal	24.2g	17.2g	2.0g