2023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 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	午後のおやつ
1 月	○	麦ご飯　果物		果物	米　押麦	麦茶
		コロッケ　茹でキャベツ	豚ひき肉	キャベツ	じゃがいも　小麦粉　パン粉　油	ふわっとふー
		れんこんきんぴら		れんこん　人参　いんげん　コーン	しらたき　砂糖　ごま油	
		みそ汁	みそ　わかめ　豆腐	玉ねぎ		
2 火	○	カレーライス	豚もも肉	玉ねぎ　人参　いんげん　しめじ	米　押麦　カレールウ　じゃがいも	麦茶
		フレンチサラダ		キャベツ　きゅうり　人参　コーン	油　砂糖	ポップコーン
		小魚	いわし			
		ミニゼリー				
6 土	○	中華丼	豚もも肉　なると	キャベツ　人参　玉ねぎ　筍　ピーマン　椎茸	米　押麦　片栗粉　砂糖　油	麦茶
		チーズ	チーズ			源氏パイ
		いちごゼリー				
		中華スープ		チンゲン菜　玉ねぎ　しめじ　人参	じゃがいも	
8 月	○	麦ご飯　果物		果物	米　押麦	麦茶
		さんまのかば焼き　ブロッコリー	さんま	ブロッコリー	片栗粉　油　砂糖	みたらしマカロニ
		わかめのレモン和え	わかめ	キャベツ　人参　きゅうり　レモン		
		けんちんみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ	人参　大根　ごぼう　ねぎ	じゃがいも	
9 火	○	焼きそば	豚もも肉	キャベツ　人参　玉ねぎ　ピーマン	中華蒸麺　ごま油	麦茶
		煮豆	金時豆		砂糖	鮭わかめおにぎり
		果物		果物		
		豆腐のすまし汁	わかめ　豆腐	ねぎ	麩	
10 水	○	麦ご飯　果物		果物	米　押麦	麦茶
		さばの塩焼き　トマト	さば	トマト		クリームパン
		青菜の磯和え	のり　かつお節	キャベツ　人参　青菜		
		みそ汁	みそ	玉ねぎ　しめじ	じゃがいも	
11 木	○	食パン　マスカットゼリー			食パン	麦茶
		タンドリーチキン	鶏もも肉　ヨーグルト			ふかしじゃが芋
		マカロニサラダ	ツナ	人参　きゅうり	マカロニ　マヨネーズ	のり塩
		野菜スープ	ベーコン	キャベツ　玉ねぎ　人参　チンゲン菜		
12 金	○	麦ご飯　果物		果物	米　押麦	麦茶
		黒はんぺんのフライ　トマト	黒はんぺん	トマト	小麦粉　パン粉　油	リンゴマフィン
		梅肉和え	かつお節	キャベツ　人参　小松菜		
		みそ汁	油揚げ　みそ	玉ねぎ　しいたけ　ねぎ	麩	
13 土	○	ハヤシライス	豚もも肉	玉ねぎ　いんげん　人参　しめじ	米　押麦　ハヤシルウ	麦茶
		焼ポテト			じゃがいも　油	せんべい
		果物		果物		
		若竹汁	わかめ	たけのこ　ねぎ		
15 月	○	麦ご飯　ミニゼリー			米　押麦	麦茶
		豆腐入りハンバーグ　人参グラッセ	豚ひき肉　豆腐	玉ねぎ　人参　しめじ	パン粉　油　砂糖　バター	ババロア
		中華春雨サラダ	ロースハム	きゅうり　人参	春雨　ごま油　砂糖	
		みそ汁	油揚げ　みそ	キャベツ　しいたけ		
16 火	○	ラーメン	豚もも肉　なると	キャベツ　玉ねぎ　もやし　筍　人参　ねぎ	中華生麺　ごま油　片栗粉	麦茶
		豆腐シュウマイ	豆腐	玉ねぎ	シュウマイの皮　片栗粉　砂糖	オレンジ蒸しパン
		小魚	いわし			
		果物		果物		
17 水	○	食パン　果物		果物	食パン	麦茶
		魚のフライ	シイラ		小麦粉　パン粉　油	塩昆布おにぎり
		チーズサラダ	チーズ	キャベツ　人参　きゅうり	砂糖　油	
		コーン豆乳スープ	豆乳	コーン　玉ねぎ		
18 木	○	麦ご飯　ヨーグルト	ヨーグルト		米　押麦	麦茶
		鶏肉のバーベキューソース焼き　トマト	鶏もも肉	りんご　レモン　トマト	砂糖	シリアルバー
		切干大根煮	油揚げ	切干大根　人参　いんげん	油　砂糖	
		みそ汁	わかめ　みそ	しいたけ	じゃがいも	
19 金	×	幼児　親子遠足		乳児　弁当の日		ジュース
						せんべい
20 土	○	チキンライス	鶏もも肉	玉ねぎ　人参　ピーマン　しめじ	米　押麦　油	麦茶
		ウインナー　ブロッコリー	ウインナー	ブロッコリー		源氏パイ
		果物		果物		
		豆腐スープ	豆腐	玉ねぎ　えのき　チンゲン菜		
22 月	○	麦ご飯　果物		果物	米　押麦	麦茶
		鮭のみそ焼き　トマト	生鮭　みそ	トマト	砂糖	プリン
		大豆の磯煮	大豆　ひじき　油揚げ	人参　いんげん	油　砂糖	
		すまし汁		玉ねぎ　人参　ねぎ	じゃがいも	
23 火	○	麦ご飯　果物		果物	米　押麦	麦茶
		鶏唐甘酢和え　アスパラ	鶏もも肉	アスパラ	砂糖　片栗粉　油	ピザパン
		もやしのナムル		もやし　人参	ごま　砂糖　ごま油	
		わかめのスープ	わかめ	人参　えのき　青菜		
24 水	○	麦ご飯　果物		果物	米　押麦	麦茶
		さわらのごま照り焼き　トマト	さわら	トマト	ごま　砂糖	バナナココアマフィン
		納豆和え	納豆	ほうれん草　人参　キャベツ		
		みそ汁	豆腐　油揚げ　みそ	玉ねぎ　ねぎ		
25 木	○	食パン　果物		果物	食パン	麦茶
		マカロニグラタン	チーズ　鮭　牛乳	玉ねぎ　人参　しめじ	油　小麦粉　バター　マカロニ	わかめおにぎり
		フレンチサラダ		キャベツ　きゅうり　人参　コーン	油　砂糖	
		野菜スープ	ベーコン	玉ねぎ　人参　チンゲン菜　えのき		
26 金	○	黒米ご飯　果物		果物	米　黒米	麦茶
		赤魚の煮付け	赤魚		砂糖	マカロニきな粉
		キャベツの塩昆布和え	塩昆布	キャベツ　人参		
		春野菜の豚汁	みそ　豚もも肉　豆腐	玉ねぎ　人参　ごぼう　アスパラ	じゃがいも	
27 土	○	マーボー豆腐丼	豆腐　豚ひき肉　みそ	玉ねぎ　人参　しいたけ　ねぎ	米　押麦　砂糖　ごま油　片栗粉	麦茶
		チーズ	チーズ			せんべい
		果物		果物		
		もやしのスープ		もやし　たけのこ　人参　ねぎ		
29 月	○	麦ご飯　ヨーグルト			米　押麦	麦茶
		メンチカツ	鶏ひき肉　豚ひき肉	玉ねぎ	小麦粉　パン粉　油	米粉のケーキ
		きんぴらごぼう		ごぼう　人参　いんげん	ごま　砂糖　ごま油	
		みそ汁	みそ　わかめ	玉ねぎ　えのき		
30 火	○	ハヤシライス	豚もも肉	玉ねぎ　いんげん　人参　しめじ	米　押麦　ハヤシルウ	麦茶
		ポテトサラダ	ロースハム	きゅうり　人参	マヨネーズ　じゃがいも	サンドパン
		チーズ	チーズ			
		果物		果物		
31 水	○	麦ご飯　果物		果物	米　押麦	麦茶
		魚のカレー風味焼き　ブロッコリー	カラスカレイ	ブロッコリー		たこ焼き
		フレンチサラダ		キャベツ　きゅうり　人参　コーン	油　砂糖	
		けんちん汁	豆腐　油揚げ　みそ	人参　大根　ごぼう　ねぎ	じゃがいも	

※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	501kcal	21.1g	16.8g	1.7g
幼児	558kcal	23.1g	17.4g	2.0g

ワンポイント

旬の食材

5月は旬の野菜がたくさんあります。給食では、新じゃがや新玉ねぎ、春キャベツ、アスパラを使用しています。

お弁当について

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。

加工食品であっても一度火を通し、冷ましてからお弁当箱に入れます。

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。