

# 2024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					
1 水	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き ブロッコリー 海藻サラダ すまし汁	生鮭 みそ わかめ 帆立水煮 豆腐	果物 ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参	米 押麦 砂糖 砂糖 ごま油	麦茶 シュガーパイ	<p>&lt;今月の旬&gt;</p> <p>「新じゃが」汁物やサラダ、ふかし芋で提供します。みずみずしくて口当たりの良いのが特徴です。</p> <p>「たけのこ」筍は成長が早く、すぐ竹になってしまう為、食べられる期間に限られています。給食では旬を逃さず、美味しい時期に筍を汁物に入れて提供します。</p>  <p>「あじ」あじは1年を通して収穫でき、スーパーなどでよく見かける身近な魚ですが、5月～7月の晩春から初夏が最も美味しく食べられます。今月はパン粉焼きで提供します。</p> <p>「アスパラ」アスパラは春～初夏に旬を迎えます。春に収穫されるアスパラは甘みがあり食べやすいです。</p> <p>&lt;お弁当について&gt;</p> <p>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。</p> <p>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す。</p> <p>※詳しくは食育だよりをご覧ください。</p> 			
2 木	○	麦ご飯 果物 コロッケ トマト ひじき煮 みそ汁	鶏ひき肉 ひじき 油揚げ みそ	果物 玉ねぎ 人参 トマト 人参 いんげん 玉ねぎ えのき	米 押麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油 砂糖 油 麩	麦茶 ロールケーキ				
7 火	○	麦ご飯 ミニゼリー さばのカレー風味焼き ゆできゃべつ ポテトサラダ わかめスープ	さば ツナ わかめ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 筍	米 押麦 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	麦茶 マカロニポリタン				
8 水	○	麦ご飯 果物 チキンカツ トマト 中華春雨サラダ みそ汁	鶏もも肉 ロースハム みそ	果物 トマト キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ もやし しめじ ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 春雨 砂糖 ごま油	麦茶 ココア蒸しパン				
9 木	○	焼きそば 煮豆 果物 豆腐のすまし汁	豚もも肉 金時豆 豆腐	果物 筍 玉ねぎ ねぎ	中華蒸麩 ごま油 砂糖	麦茶 しらすおにぎり				
10 金	○	麦ご飯 果物 カレーのごま照り焼き ブロッコリー 干草和え 新じゃがのみそ汁	カラスカレイ 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー キャベツ ほうれん草 人参 しらたき 玉ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖 砂糖 ごま油 じゃがいも	麦茶 お茶クッキー				
11 土	○	中華丼 小魚 果物 コンソメスープ	豚もも肉 なんと いわし	キャベツ 人参 玉ねぎ 筍 ピーマン 椎茸	米 押麦 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま 砂糖	麦茶 せんべい				
13 月	○	麦ご飯 ミニゼリー 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 野菜スープ	鶏もも肉	きゅうり 人参 コーン キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ	米 押麦 マーマレード マカロニ マヨネーズ	麦茶 シリアルバー				
14 火	×	 幼児 親子遠足 				ジュース キャラメルコーン				
15 水	○	麦ご飯 果物 鮭のコーンマヨネーズ焼き トマト 切干大根煮 みそ汁	生鮭 油揚げ みそ	果物 コーン トマト 人参 いんげん 切干大根 玉ねぎ 椎茸 ねぎ	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 油	麦茶 マカロニきな粉				
16 木	○	食パン 果物 タンダーチキン ブロッコリー ツナサラダ ポトフ	鶏もも肉 ヨーグルト ツナ ウインナー	果物 ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 しめじ	食パン 砂糖 油 じゃがいも	麦茶 ハバロア				
17 金	○	ラーメン 焼ポテト 小魚 果物	豚もも肉 なんと いわし	キャベツ 玉ねぎ もやし 筍 人参 ねぎ	中華生麩 ごま油 片栗粉 じゃがいも 油 ごま 砂糖	麦茶 米粉のケーキ				
18 土	○	マーボー豆腐丼 チーズ 果物 若竹汁	豚ひき肉 豆腐 みそ チーズ わかめ	果物 玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 たけのこ ねぎ	米 押麦 片栗粉 砂糖 ごま油	麦茶 クッキー				
20 月	○	麦ご飯 果物 カレーのオーロラソース焼き アスパラ もやしのナムル みそ汁	カラスカレイ 油揚げ みそ	果物 アスパラ もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 マヨネーズ ごま ごま油 じゃがいも	麦茶 プリン ウエハース				
21 火	○	麦ご飯 果物 ハンバーグ 人参グラッセ コーンサラダ 野菜スープ	豚ひき肉 豆腐	果物 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 星型人参 えのき チンゲン菜	米 押麦 パン粉 バター 砂糖 砂糖 油	麦茶 サンドパン				
22 水	○	麦ご飯 果物 魚のフライ ブロッコリー シルバーサラダ すまし汁	しいら ロースハム わかめ	果物 ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 春雨 砂糖 マヨネーズ	麦茶 セサミクッキー				
23 木	○	食パン 果物 マカロニグラタン ブロッコリーサラダ コーン豆乳スープ	鶏もも肉 牛乳 チーズ 豆乳	果物 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー きゅうり 人参 レモン コーン 玉ねぎ	食パン 小麦粉 マカロニ 油 バター 砂糖 油	麦茶 塩昆布おにぎり				
24 金	○	麦ご飯 果物 さばの塩焼き トマト 新ごぼうのきんぴら 具だくさんみそ汁	さば 豆腐 油揚げ みそ	果物 ごぼう 人参 コーン しらたき いんげん 玉ねぎ 人参 椎茸 大根	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま	麦茶 ふわっとふー				
25 土	○	ハヤシライス ウインナー ブロッコリー 果物 コンソメスープ	豚もも肉 ウインナー	果物 ブロッコリー 玉ねぎ えのき もやし	米 押麦 油 ハヤシルウ	麦茶 かし				
27 月	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き チーズサラダ みそ汁	鶏もも肉 チーズ わかめ みそ	果物 りんご レモン キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 砂糖 砂糖 油	麦茶 たご焼き				
28 火	○	スパゲティミートソース ふかしじゃが芋 みかんヨーグルト 野菜スープ	豚もも肉 青のり ヨーグルト	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ トマト みかん缶 玉ねぎ チンゲン菜 人参	スパゲティ 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖	麦茶 リンゴマフィン				
29 水	○	麦ご飯 果物 黒はんぺんのごま揚げ トマト 納豆和え すまし汁	黒はんぺん 納豆 豆腐	果物 トマト キャベツ 人参 ほうれん草 玉ねぎ 人参 えのき	米 押麦 小麦粉 ごま 油 砂糖	麦茶 ウインナーロールパン				
30 木	○	麦ご飯 果物 クリスピーチキン 大豆の磯煮 みそ汁	鶏もも肉 油揚げ 高野豆腐 ひじき 大豆水煮 みそ	果物 人参 いんげん 玉ねぎ もやし キャベツ	米 押麦 コーンフレーク 砂糖 油	麦茶 コロッケ				
31 金	○	麦ご飯 果物 あじのパン粉焼き ハムサラダ すまし汁	あじ 粉チーズ ロースハム 油揚げ	果物 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参	米 押麦 パン粉 油 砂糖 油 じゃがいも	麦茶 みたらしまカロニ				
※屋の牛乳は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						1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
※ 栄養価は、お昼とおやつ合計です。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。						乳児	485kcal	20.6g	16.9g	1.5g
※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。						幼児	575kcal	22.3g	17.0g	1.7g