

# 5月の給食・おやつメニュー

※アレルギー用の献立表は別紙にて配布します。  
※ごはんは七分づき米を使用しています。

月	火	水	木	金	土
<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ごはん</b></li> <li>● <b>五目卵焼き</b> 卵/人参/玉ねぎ/干しいたけ/三度豆/鶏ひき肉/三温糖/しょうゆ/油</li> <li>● <b>小松菜のごま和え</b> キャベツ/小松菜/コーン/ハム/しょうゆ/三温糖/すりごま</li> <li>● <b>みそ汁</b> 白菜/大根/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ</li> </ul> <p>● <b>豆腐ドーナツ・牛乳</b></p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ <b>チキンライス</b> ごはん/鶏ももひき肉/玉ねぎ/人参/塩/こしょう/トマトソース/コンソメ/三温糖/ケチャップ/グリーンピース/卵/油/かぶとかまぼこ</li> <li>● <b>マセドアンサラダ</b> じゃがいも/コーン/ハム/きゅうり/マヨネーズ/酢/塩/こしょう</li> <li>● <b>オニオンスープ</b> 玉ねぎ/ベーコン/コンソメ</li> </ul> <p>新メニューの日 </p> <p>● <b>こどもの日のおやつ</b></p>	<p><b>3</b></p> <p><b>憲法記念日</b></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>みどりの日</b></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>こどもの日</b></p> 	<p><b>6</b></p> <p><b>給食</b></p>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>三色丼</b> ごはん/鶏ひき肉/しょうゆ/三温糖/油/卵/ほうれん草/人参/三温糖/しょうゆ</li> <li>● <b>みそ汁</b> じゃがいも/玉ねぎ/花麩/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ</li> <li>● <b>デザート</b> フローズンヨーグルト(幼稚園クラス) パイン缶(保育園クラス)</li> </ul> <p>● <b>マーブルケーキ・牛乳</b></p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ごはん</b></li> <li>● <b>メンチカツ</b> メンチカツ/とんかつソース/ケチャップ</li> <li>● <b>ポテトサラダ</b> じゃがいも/人参/コーン/ハム/きゅうり/塩/こしょう/マヨネーズ</li> <li>● <b>コーンスープ</b> クリームコーン/牛乳/コンソメ</li> <li>● <b>フルーツ</b> オレンジ</li> </ul> <p>● <b>フルーツゼリー</b></p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ごはん</b></li> <li>● <b>牛ごぼうのしぐれ煮</b> 牛肉/ごぼう/玉ねぎ/人参/糸こんにゃく/酒/しょうゆ/三温糖/かつおだし/土生姜</li> <li>● <b>きゅうりの酢の物</b> きゅうり/わかめ/ちりめんじゃこ/酢/三温糖/しょうゆ/すりごま</li> <li>● <b>みそ汁</b> もやし/しいたけ/油揚げ/かつおだし/みそ/青ねぎ</li> </ul> <p>● <b>黒糖きな粉サンド・牛乳</b></p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>枝豆ごはん</b> ごはん/むき枝豆/塩/酒</li> <li>● <b>さわらの田楽焼き</b> さわら/酒/三温糖/みそ/みりん</li> <li>● <b>五色和え</b> 小松菜/もやし/人参/しめじ/コーン/かつお節/三温糖/しょうゆ</li> <li>● <b>若竹汁</b> たけのこ/わかめ/うすくちしょうゆ/かつおだし</li> </ul> <p>● <b>マシュマロヨーグルト</b></p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ごはん</b></li> <li>● <b>鶏と野菜の焼きつくね</b> 鶏と野菜の焼きつくね/じゃがいも/塩/油</li> <li>● <b>ブロッコリーのサラダ</b> ブロッコリー/人参/コーン/きゅうり/ツナフレーク/青じそドレッシング</li> <li>● <b>みそ汁</b> 豆腐/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ</li> </ul> <p>● <b>フルーチェ</b></p>	<p><b>13</b></p> <p><b>給食</b></p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>鮭菜ごはん</b> ごはん/鮭フレーク/菜飯の素</li> <li>● <b>ひじきの含め煮</b> 鶏肉/ひじき/厚揚げ/人参/里芋/ごぼう/三温糖/しょうゆ/かつおだし</li> <li>● <b>ほうれん草とカニカマの和え物</b> ほうれん草/小松菜/カニかまぼこ/人参/すりごま/三温糖/しょうゆ</li> <li>● <b>みそ汁</b> 白菜/麩/かつおだし/みそ/青ねぎ</li> </ul> <p>新メニューの日 </p> <p>★ <b>ヨーグルト蒸しパン・牛乳</b></p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ごはん</b></li> <li>● <b>ヒレカツ</b> ヒレカツ/油/ケチャップ/ウスターソース</li> <li>● <b>キャベツのサラダ</b> キャベツ/パプリカ/きゅうり/ベーコン/キューブチーズ/シーザードレッシング</li> <li>● <b>みそ汁</b> 豆腐/油揚げ/えのき/かつおだし/みそ/青ねぎ</li> </ul> <p>● <b>カルピスポンチ</b></p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>親子丼</b> ごはん/鶏肉/酒/干しいたけ/玉ねぎ/人参/しめじ/かつおだし/昆布/うすくちしょうゆ/三温糖/みりん/卵/青ねぎ/油</li> <li>● <b>もやしとツナのサラダ</b> もやし/きゅうり/コーン/ツナフレーク/塩/こしょう/マヨネーズ</li> <li>● <b>フルーツ</b> オレンジ</li> </ul> <p>● <b>ととやき・牛乳</b></p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ロールパン</b></li> <li>● <b>スパゲティーナポリタン</b> スパゲティー/ウイナー/玉ねぎ/ピーマン/油/トマトケチャップ/ウスターソース/粉チーズ</li> <li>● <b>BLTサラダ</b> レタス/きゅうり/トマト/ベーコン/コーン/イタリアンドレッシング</li> <li>● <b>たまごスープ</b> わかめ/卵/もやし/コンソメ/青ねぎ</li> </ul> <p>● <b>ヨーグルトパフェ</b></p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ごはん</b></li> <li>● <b>さばの照り焼き</b> さば/酒/しょうゆ/三温糖/みりん</li> <li>● <b>ごまドレサラダ</b> 白菜/きゅうり/ハム/コーン/人参/焙煎ごまドレッシング/すりごま</li> <li>● <b>みそ汁</b> 豆腐/油揚げ/かまぼこ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ</li> </ul> <p>● <b>リッツサンド・牛乳</b></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>給食</b></p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>わかめごはん</b> ごはん/わかめ/塩</li> <li>● <b>鶏のマーマレード焼き</b> 鶏肉/塩こじ/マーマレードジャム/みりん/しょうゆ</li> <li>● <b>小松菜のきつね和え</b> 小松菜/ほうれん草/人参/油揚げ/三温糖/しょうゆ</li> <li>● <b>みそ汁</b> 豆腐/玉ねぎ/わかめ/かつおだし/みそ</li> </ul> <p>● <b>フライドポテト・牛乳</b></p>	<p><b>23</b></p> <p><b>お弁当の日</b></p> 	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ごはん</b></li> <li>● <b>ホキのクリーム焼き</b> ホキ/酒/塩/こしょう/小麦粉/ホワイトソース/しめじ</li> <li>● <b>アップルサラダ</b> りんご/キャベツ/きゅうり/人参/コーン/ハム/酢/三温糖/マヨネーズ/塩/こしょう</li> <li>● <b>みそ汁</b> じゃがいも/玉ねぎ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ</li> </ul> <p>新メニューの日 </p> <p>★ <b>クラッシュゼリー・牛乳</b></p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ビーフカレー</b> ごはん/牛肉/人参/じゃがいも/玉ねぎ/カレールウ/グリーンピース/油</li> <li>● <b>白菜ときゅうりの浅漬け</b> 白菜/きゅうり/塩昆布</li> <li>● <b>フルーツ</b> オレンジ</li> </ul> <p>● <b>フルーツヨーグルト</b></p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ごはん</b></li> <li>★ <b>鮭のフライ</b> 鮭/酒/塩/こしょう/小麦粉/パン粉/卵/油</li> <li>● <b>タルタルソース</b> 卵/マヨネーズ</li> <li>● <b>サラダスパ</b> スパゲティー/人参/きゅうり/ハム/青じそドレッシング</li> <li>● <b>みそ汁</b> キャベツ/油揚げ/麩/かつおだし/みそ/青ねぎ</li> </ul> <p>新メニューの日 </p> <p>● <b>ジャムサンド・牛乳</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>給食</b></p>
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ごはん</b></li> <li>● <b>厚揚げとニラの炒め物</b> 豚ひき肉/厚揚げ/にら/チンゲン菜/人参/ごま油/酒/しょうゆ/三温糖/鶏がらダン</li> <li>● <b>春雨サラダ</b> 春雨/きゅうり/コーン/ハム/酢/三温糖/しょうゆ/ごま油</li> <li>● <b>みそ汁</b> 玉ねぎ/もやし/かつおだし/みそ/青ねぎ</li> </ul> <p>● <b>ウイナーパン・牛乳</b></p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>炊き込みごはん</b> ごはん/干しいたけ/人参/油揚げ/かつおだし/しょうゆ/酒/三温糖/みりん</li> <li>● <b>ホキのかば焼き</b> ホキ/酒/三温糖/みりん/小麦粉</li> <li>● <b>青菜の海苔和え</b> 小松菜/白菜/人参/しめじ/コーン/海苔/三温糖/酢</li> <li>● <b>みそたぬき汁</b> 豚肉/豆腐/しいたけ/かつおだし/みそ/青ねぎ</li> </ul> <p>● <b>きな粉ヨーグルト</b></p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ビビンバ</b> ごはん/豚肉/キャベツ/人参/油/しょうゆ/三温糖/酒/ウスターソース/ごま/ほうれん草/もやし/うすくちしょうゆ/三温糖/卵/油</li> <li>● <b>具だくさんみそ汁</b> 豆腐/油揚げ/玉ねぎ/かまぼこ/じゃがいも/大根/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ</li> <li>● <b>フルーツ</b> オレンジ</li> </ul> <p>● <b>マシュマロサンド・牛乳</b></p>	 <p>6月の「お弁当の日」は6月20日(火)の予定です。</p>		

今月の平均栄養価(保育園クラス)  
エネルギー・・・550kcal たんぱく質・・・21.8g

今月の平均栄養価(幼稚園クラス)  
エネルギー・・・662kcal たんぱく質・・・26.3g

※献立は都合により変更することがあります。

●・・・給食メニュー／●・・・おやつメニュー  
★・・・給食新メニュー／★・・・おやつ新メニュー