

2023年度 5月献立表 同胞こども園

日	曜	昼食	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	おやつ	使用食材	
1	月	①ご飯 ②ポークビーンズ ③じゃがいもとウインナーの炒め物	豚肩ロース肉 大豆 ウインナー	ご飯 三温糖 じゃがいも マーガリン	玉ねぎ 人参 ケチャップ コーン	(1)フルーツヨーグルトあえ	みかん・もも・パイン缶 りんご缶 パナナ りんご ヨーグルト	
2	火	①ハッシュドビーフ ②マセドアンサラダ	牛もも肉 ハム	ご飯 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 胡瓜 人参	(1)※こいのぼりクッキー (2)こどもの日ゼリー (3)カルピス	HM粉 三温糖 マーガリン 牛乳 ゼリー カルピス	
3	水	憲法記念日						
4	木	みどりの日						
5	金	こどもの日						
6	土	①ロールパン ②鶏肉のコーンクリームスープ	鶏もも肉 牛乳	ロールパン じゃがいも	玉ねぎ 人参 ブロッコリー クリームコーン	(1)おかし	(1)おかし	
8	月	①ご飯 ②豚のしょうが焼き ③もやしとハムのサラダ ④中華スープ	豚肩ロース肉 ハム	ご飯 三温糖 三温糖	玉ねぎ しょうが もやし 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)※◎豆乳ココアプリン ホイップのせ (2)雪の宿 (3)牛乳	卵不使用プリンの素 豆乳 三温糖 ココア ホイップ せんべい 牛乳	
9	火	①昔なつかしナポリタン ②スイートポテトサラダ	ベーコン ウインナー 牛乳	スパゲティ 三温糖 マーガリン さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン ケチャップ マッシュルーム 胡瓜 人参 コーン	(1)きつねおにぎり	ご飯 油揚げ 三温糖 ごま	
10	水	①ご飯 ②和風ミートローフ ③具沢山汁	合挽ミンチ 卵 豚バラ肉 みそ	ご飯 パン粉 三温糖	玉ねぎ 人参 コーン ひじき 大根 人参 玉ねぎ ねぎ ごぼう	(1)キャロット蒸しパン (2)牛乳	HM粉 人参ジュース 三温糖 牛乳	
11	木	①甘辛肉入りご飯 ②胡瓜のごま和え ③さつまいものみそ汁	牛もも肉 ジャコ みそ	ご飯 三温糖 こんにやく すりごま 三温糖 さつまいも	人参 三つ葉 ごぼう しめじ 胡瓜 玉ねぎ ねぎ	(1)パン耳スティック (2)みかん (3)牛乳	食パン きな粉 三温糖 みかん缶 牛乳	
12	金	①麦入りご飯 ②若草揚げ ③けんちん汁	メルルーサ 卵 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 押麦 小麦粉 里芋 こんにやく	抹茶 大根 人参 ねぎ ごぼう	(1)ポテトもちみたらし風 (2)牛乳	じゃがいも 片栗粉 三温糖 牛乳	
13	土	①わかめご飯 ②豚汁	豚バラ肉 油揚げ みそ	ご飯 じゃがいも こんにやく	わかめ 大根 人参 玉ねぎ ねぎ ごぼう	(1)おかし	おかし	
15	月	①切干大根入り即席ピビンバ ②春雨スープ	合挽ミンチ	ご飯 タレ ごま油 春雨	切干大根 人参 もやし なら しめじ コーン 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)ブルー (2)チーズ(幼児) (3)エントリー (4)牛乳	ブルー チーズ クッキー 牛乳	
16	火	①ご飯 ②鯖の塩焼き ③もつのごろ煮 ④五目みそ汁	鯖 鶏肝臓 油揚げ みそ	ご飯 三温糖 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ ごぼう	(1)コーンマヨトースト (2)牛乳	食パン コーン クリームコーン マヨネーズ チーズ 牛乳	
17	水	①三色ごはん ②紅白なます ③麩の清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 三温糖 麩	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(1)バナナ (2)ごまビスケット (3)牛乳	バナナ ビスケット 牛乳	
18	木	①麦入りご飯 ②八宝菜 ③華風和え	豚肩ロース肉 かまぼこ	ご飯 押麦 片栗粉 三温糖 ごま油	人参 たけのこ 玉ねぎ 白菜 干しいたけ 胡瓜 人参 もやし	(1)野菜カステラ (2)牛乳	カステラ 牛乳	
19	金	①ロールパン ②牛乳 ③カレースープ ④ツナサラダ	牛乳 豚肩ロース肉 ツナ	ロールパン じゃがいも マカロニ 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト コーン	(1)おかし	ご飯 チーズ かつお節	
20	土	①野菜たっぷりラーメン	焼き豚	中華麺 ごま油	白菜 玉ねぎ 人参 もやし なら	(1)おかし	(1)おかし	
22	月	①そばろ納豆丼 ②みそスープ	鶏ミンチ 納豆 ベーコン 牛乳 みそ	ご飯 さつまいも しらたき	ひじき 人参 ねぎ 玉ねぎ 人参	(1)厚切りバウム (2)おにぎりせんべい (3)ジョア	バウムクーヘン せんべい ジョア	
23	火	①ご飯 ②筑前煮 ③胡瓜もみ	鶏もも肉 ちくわ ジャコ	ご飯 こんにやく 三温糖 三温糖	大根 人参 いんげん れんこん ごぼう 胡瓜 わかめ	(1)◎黒ゴマ入り さつまいものパウンドケーキ (2)牛乳	さつまいも マーガリン 三温糖 卵 HM粉 黒ゴマ 牛乳	
24	水	①ご飯 ②ササミチーズフライ ③ブロッコリーの土佐和え ④わかめのみそ汁	鶏ささみ 卵 チーズ かつお節 みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 三温糖	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)オレンジ (2)シガーフライ (3)牛乳	オレンジ ビスケット 牛乳	
25	木	①春野菜入りカレー(麦入りご飯) ②コールスロー	牛もも肉	ご飯 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 かぶ キャベツ 胡瓜	(1)ヨーグルト (2)ホームパイ	ヨーグルト パイ	
26	金	①ご飯 ②鯖の味噌マヨ焼き ③即席漬け ④かきたま汁	鯖 みそ 卵	ご飯 三温糖 マヨネーズ 片栗粉	胡瓜 大根 キャベツ 玉ねぎ ねぎ	(1)りんごジャムサンド (2)牛乳	食パン りんごジャム 牛乳	
27	土	①回鍋肉どんぶり	豚バラ肉 みそ	ご飯 ごま油	キャベツ ピーマン 人参	(1)おかし	おかし	
29	月	①ご飯 ②鯖のトマトケチャップ煮 ③ごぼうサラダ ④玉ねぎと人参のスープ	鯖 ツナ	ご飯 小麦粉 三温糖 マヨネーズ	ケチャップ 人参 胡瓜 ケチャップ ごぼう 玉ねぎ 人参	(1)シュガートースト (2)牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 牛乳	
30	火	①ご飯 ②鶏肉の照り焼き ③小松菜のジャコ和え ④じゃがいものみそ汁	鶏肉 ジャコ みそ	ご飯 三温糖 三温糖 すりごま じゃがいも	しょうが 小松菜 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)栄養満点ホットケーキ (2)牛乳	HM粉 高野豆腐 卵 牛乳 シロップ 牛乳	
31	水	①パングラタン ②ポトフ ③牛乳	ベーコン 牛乳 チーズ ウインナー 牛乳	食パン 小麦粉 マーガリン じゃがいも	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参	(1)ゆかりおにぎり	ご飯 ゆかり	

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。 ※注)HM粉・・・ホットケーキミックス粉

当園では、無添加のハム・ベーコン・ウインナーを使用しており、小麦、乳、卵アレルギーでも食べることができます。

また、ロールパンも卵不使用のノンエッグ(NEG)ロールを使用しており、卵アレルギーでも食べることができます。

今月の給食の旬の食材は、かぶ、キャベツ、胡瓜、ごぼう、じゃがいも、なら、レタス、鯖、ジャコです。

《 神様に感謝していただきましょう 》

☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	17.8g	カルシウム	234mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	326 μg	ビタミンB2	0.38mg	エネルギー	
	脂肪	16.6g	鉄	1.7mg	ビタミンB1	0.26mg	ビタミンC	18mg	454kcal	
幼児	蛋白質	20.4g	カルシウム	203mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	378 μg	ビタミンB2	0.36mg	エネルギー	
	脂肪	17.9g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.30mg	ビタミンC	23mg	544kcal	