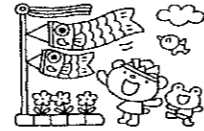




5月のこन्दてよていひよう

今月の給食目標:好き嫌いしないで食べよう。



日	曜日	午前おやつ	お屋の副食	未満児主食	おもな食材			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
					あか 体をつくる食べ物	きいろ ちからの出る食べ物	みどり 体の調子を整える食べ物						
1	土	せんべい	手作りお弁当の日				ヨーグルト さつまいもチップス						
3	月		憲法記念日		◎◎●今月のおすすめレシピ◎◎ バナナスコーン								
4	火		みどりの日		小麦粉 200g ベーキングパウダー 8g 砂糖 35g バナナ 65g バター 60g 牛乳 5g	①ボウルにふるった小麦粉とベーキングパウダー、砂糖を入れる。 ②①にバナナとバターをつぶしながら入れ、ホロホロになったら牛乳を入れひとつままとめる。 ③麺棒などでまとめた生地を厚さ2cm程度に伸ばし、お好みの型抜きで抜く。(切ってもOKです) ④170℃に余熱したオーブンで15分前後焼いて完成です!							
5	水		こどもの日			先月のおやつで好評だったバナナスコーンです◎ 簡単にできるのでお家でもぜひ、作ってみてください☆							
6	木	牛乳 せんべい	お魚フライ トマトペンネ レタスとのりのじゃこサラダ 茎わかめスープ フルーツ(バナナ)	にんじん ごはん	ウインナー 茎わかめ しらす	米 パン粉 小麦粉 ごま油 さとう ベンネ	アスパラガス ミニトマト たまねぎ レタス にんじん みずな はくさい ねぎ しいたけ フルーツ(バナナ)	お茶 稲餅	566 431	24.8 25.1	12.1 12.6	1.4 1.6	
7	金	牛乳 ビスケット	パプリカといんげんの肉巻き(new) 春雨ソテー ひじきとれんこんのサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 フルーツ(キウイ)	ゆかり ごはん	豚肉 ツナ缶 ウインナー 油揚げ チーズ 牛乳 芽ひじき みそ	米 小麦粉 バター マヨネーズ 食パン ごま油 はるさめ	赤パプリカ 黄パプリカ いんげん 豆もやし ビーマン にんじん れんこん キャベツ えのき しいたけ ねぎ アスパラガス たまねぎ フルーツ(キウイ)	牛乳 グラタントースト	549 383	19.3 21.1	17.8 16.1	1.7 1.7	
8	土	ウエハース	中華丼 スープ フルーツ(オレンジ)		豚肉 牛乳	片栗粉 ごま油	はくさい にんじん たまねぎ もやし フルーツ(バナナ)	フルーチェ せんべい					
10	月	牛乳 ビスケット	アスパラのキッシュ(new) ごぼうからあげ ピーンズサラダ ワンタンスープ フルーツ(バナナ)	しらす ごはん	卵 牛乳 生クリーム だいたず	米 油 片栗粉 マヨネーズ ワンタンの皮 小麦粉 バター さとう	アスパラガス たまねぎ ごぼう ねぎしょうが コーン缶 きゅうり にんじん はくさい きくらげ ねぎ フルーツ(バナナ)	牛乳 グラノーラスコーン	642 539	21.1 21.2	20.1 22.6	1.6 1.6	
11	火	バナナ	ハヤシライス チキンカツ かむかむサラダ お茶 フルーツ(いちご)	ごはん	牛肉 卵 鶏ささみ さきいか 牛乳 きなこ	米 パン粉 油 小麦粉 ごま油 さとう 白玉粉	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム 切干大根 赤パプリカ 黄パプリカ きゅうり もやし フルーツ(いちご)	牛乳 よもぎ団子	599 484	24.0 26.1	15.4 15.6	1.9 2.3	
12	水	牛乳 ウエハース	豆腐入り松風焼き 牛肉とピーマン炒め 海藻サラダ ふのり汁 フルーツ(キウイ)	ふりかけ ごはん	鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 牛乳 木綿豆腐 わかめ みそ ふのり	米 パン粉 さつまいも さとう 片栗粉 バター	ねぎ たまねぎ ビーマン 赤パプリカ たけのこ だいこん きゅうり トマト みずな にんじん えのき しめじ ねぎ フルーツ(キウイ)	牛乳 スイートポテト	361 465	16.8 23.1	11.5 17.3	1.4 2.0	
13	木	牛乳 干し芋	鮭の西京焼き 筑前煮 キャベツのゆかり和え 小松菜の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	アマランサス ごはん	鮭 鶏肉 かにかまぼこ だいたず 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 パン粉 さとう ごま油	にんじん れんこん ごぼう 干しいたけ たけのこ いんげん キャベツ もやし こまつな えのき しいたけ ねぎ たまねぎ フルーツ(オレンジ)	牛乳 ミートパイ	541 416	25.1 26.8	17.9 19.2	1.7 2.2	
14	金	牛乳 せんべい	鶏天 れんこんきんぴら 梅サラダ けんちんうどん汁 フルーツ(パイナップル)	けんちん うどん汁	鶏肉 チーズ ウインナー	米 じゃがいも 片栗粉 油 ゆでうどん	れんこん にんじん ビーマン きゅうり もやし だいこん まいたけ ねぎ コーン缶 フルーツ(パイナップル)	牛乳 チーズじゃがもち	436 464	20.1 22.5	15.1 16.3	1.4 1.6	
15	土	ビスコ	手作りお弁当の日					牛乳 せんべい					
17	月	牛乳 せんべい	さわらの梅マヨ焼き カレー肉じゃが 彩りナムル 根菜の胡麻味噌汁 フルーツ(バナナ)	麦ごはん	さわら 豚肉 牛乳 みそ	米 じゃがいも さつまいも 油 ごま油	にんじん たまねぎ グリーンピース もやし きゅうり れんこん ごぼう だいこん フルーツ(バナナ)	牛乳 手作りチップス	610 509	23.0 23.2	17.3 19.2	1.6 1.9	
18	火	牛乳 ビスケット	エビグラタン ポークビーンズ きのごサラダ 春雨スープ フルーツ(キウイ)	ロールパン	エビ 豚肉 チーズ	米 小麦粉 バター はるさめ ロールパン パン粉	たまねぎ にんじん パセリ えのき しめじ きゅうり ブロッコリー はくさい ねぎ きくらげ フルーツ(キウイ)	お茶 おいなりさん	592 489	25.3 24.0	17.2 16.7	1.9 1.8	

日	曜日	午前おやつ	お屋の副食	未満児主食	おもな食材			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
					あか 体をつくる食べ物	きいろ ちからの出る食べ物	みどり 体の調子を整える食べ物						
19	水	牛乳 干しいも	カジキの香り揚げ 倉育献立 けんちん(郷土料理(山口県)) おしゃれサラダ さつまい(郷土料理(鹿児島)) フルーツ(いちご)	ひじき ごはん	カズキ 木綿豆腐 チーズ 牛乳 ベーコン 卵	米 てんぷら粉 ごま油 さとう じゃがいも マヨネーズ さつまいも 小麦粉	だいこん にんじん ねぎ まいたけ ブロッコリー フルーツ(いちご)	牛乳 カステラ	587 535	24.8 26.5	15.6 20.8	1.3 1.8	
20	木	りんご ジュース	中華風おこわ 誕生会 ナポリタン ごぼうのカレーマヨサラダ 沢煮梅 フルーツ(メロン)	中華風 おこわ	合いびき肉 卵 ウインナー 鶏ささみ 豚肉	米 片栗粉 もち米 じゃがいも マヨネーズ 春巻きの皮	たまねぎ にんじん ビーマン ごぼう きゅうり たけのこ コーン缶 フルーツ(メロン)	野菜ジュース かぶと春巻き	509 582	21.5 26.4	13.6 18.0	1.4 2.0	
21	金	バナナ ヨーグルト	このぼりぎせい豆腐 誕生会 ひじき入り卵焼き じゃがいもの味噌がらめ コールスローサラダ わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	しらす ごはん	卵 鶏ひき肉 鶏肉 ハム わかめ 芽ひじき 木綿豆腐 みそ 牛乳 チーズ	米 片栗粉 油 クレープ生地 マヨネーズ	にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり えのき しいたけ ねぎ きゅうり フルーツ(オレンジ)	牛乳 野菜クレープ	552 457	26.0 26.3	15.5 18.8	1.9 2.1	
22	土	ウエハース	マーボー丼 スープ フルーツ(バナナ)		豚ひき肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	片栗粉	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ フルーツ(バナナ)	牛乳 ミニパン					
24	月	牛乳 せんべい	厚揚げの牛をぼろ煮 アスパラとベーコンソテー 納豆和え じゃがいもと絹さやの味噌汁 フルーツ(バナナ)	ふりかけ ごはん	牛ひき肉 厚揚げ チーズ ひきわり納豆 牛乳 ベーコン	米 じゃがいも 片栗粉 さとう 上南粉 みじん粉	干しいたけ ねぎ ねぎしょうが アスパラガス にんじん こまつな 絹さや しいたけ フルーツ(バナナ)	牛乳 あけがらす	606 514	24.1 21.8	25.6 23.6	1.9 2.3	
25	火	牛乳 クッラカー	手作りお弁当の日					お茶 食パンサンド					
26	水	牛乳 ビスケット	レバーのケチャップ揚げ 卵の花 ツナとひじきの栄養サラダ なめこ豆腐の味噌汁 フルーツ(キウイ)	豆ごはん	レバー 芽ひじき ハム ツナ缶 木綿豆腐 みそ おから 豚ひき肉	米 片栗粉 さとう ゆでうどん 油 ごま油	ねぎしょうが にんじん 絹さや 干しいたけ コーン缶 キャベツ なめこ えのき ねぎ たまねぎ フルーツ(キウイ)	お茶 うどんの肉みそかけ	572 412	27.4 26.1	17.1 16.2	1.7 2.1	
27	木	牛乳 ウエハース	さばとこんにやくの味噌煮 すき昆布煮 マカロニサラダ 豚汁 フルーツ(オレンジ)	アマランサス ごはん	さば みそ すき昆布 さつまい揚げ ハム 豚肉 木綿豆腐 しらす ジョア	米 食パン マヨネーズ さとう マカロニ	にんじん ごぼう きゅうり だいこん キャベツ ねぎ ごぼう フルーツ(オレンジ)	ジョア じゃこトースト	579 411	23.6 22.3	19.4 17.6	1.9 2.3	
28	金	バナナ	キャベツ入りメンチカツ ゆで野菜 みかんサラダ ミネストローネ フルーツ(パイナップル)	にんじん ごはん	合いびき肉 卵 牛乳	米 小麦粉 黒砂糖 はるさめ マヨネーズ パン粉 油	たまねぎ キャベツ レタス みかん缶 みずな かぶ ブロッコリー たまねぎ セロリ カットトマト缶 フルーツ(パイナップル)	牛乳 ちんびん (郷土料理(沖縄県))	549 438	17.1 17.3	16.3 19.4	1.6 1.7	
29	土	せんべい	手作りお弁当の日					牛乳 ビスケット					
31	月	牛乳 せんべい	チキンカレー 豆腐ナゲット カリボリ和え お茶 福神漬け フルーツ(キウイ)	ごはん	鶏肉 牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 切り昆布 チーズ	米 さとう ポットケーキミックス 片栗粉 油 白玉粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ フルーツ(キウイ)	牛乳 もちもちパン	553 456	20.8 21.6	17.8 21.8	1.8 2.1	

※以上児さんは家庭からもってくる白ごはん(110g)のカロリー(185kcal)は計算に含まれていません。

以上児	470	23.8	18.1	1.8
未満児	559	23.3	17.1	1.7
単位	kcal	g	g	g

～献立は都合により変更されることがありますのでご了承ください～

★おしらせ★

◎土曜日のお給食と手作りお弁当について。
第1と第3土曜日は、全園児手作りお弁当の日です。
(離乳食のお子さんもです) お箸とスプーン、水筒のお茶は毎週忘れずにもってきてください。

◎21日はお誕生会ですので全園児完全給食です。
ごはんはいりませんが、お箸の用意をよろしくお願いします。

◎毎月19日は食育の日です。
今月は「ぐりとぐら」の絵本のカステラが登場します!!
おたのしみにしててください◎

