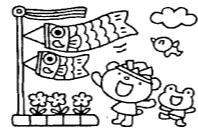




5月のこんだてよていひょう

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	お昼の副食	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					
2	月	ヨーグルト せんべい	おいわいフライ トマトペンネ ひじきとれんこんのサラダ 茎わかめスープ ゼリー	にんじん ごはん	ウインナー ツナ缶 牛乳 茎わかめ 芽ひじき	米 パン粉 小麦粉 さとう ペンネ 油	アスパラガス ミニトマト たまねぎ にんじん れんこん えだまめ きゅうり はくさい ねぎ しいたけ カットトマト缶	牛乳 柏餅	543 685	22.5 22.6	11.8 11.5	1.5 1.3
3	火		憲法記念日									
4	水		みどりの日									
5	木		こどもの日									
◎◎今月のおすすめレシピ◎◎ もちもちパン ホットケーキミックス 240g 白玉粉 90g 牛乳 150g 粉チーズ 75g 水 180g プロセスチーズ 20g 白ごま 適量 ①プロセスチーズを5mm角に切る。 ②白玉粉を水でこねてまとめる。 ③②にホットケーキミックス、粉チーズ、牛乳を入れて白玉粉となじませる。 ④プロセスチーズと白ごまを③に混ぜる。 ⑤適当な大きさに丸め、150℃に熱しておいた 17日に園のおやつででももちもちパンです！ 簡単にできるのでお家でもぜひ、お試しください😊												
6	金	牛乳 干し芋	鶏肉のトマト煮 じゃがいもの味噌がらめ キャベツのゆかり和え コンソメスープ フルーツ(パイナップル)	豆ごはん	鶏肉 みそ 牛乳 かにかまぼこ 大豆ミート	米 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 さとう バター 油	グリーンピース しめじ たまねぎ カットトマト缶 フロッキー ビーマン キャベツ にんじん もやし はくさい かぶ しいたけ フルーツ(パイナップル)	牛乳 ジャムスコーン(new)	468 506	22.5 17.8	15.3 10.0	2.2 1.7
7	土	ウエハース	手作りお弁当の日					牛乳 せんべい				
9	月	牛乳 ビスコ	パブリカといんげんの肉巻き 切干大根とひじき煮 きのこサラダ 高野豆腐の味噌汁 フルーツ(バナナ)	しらす ごはん	豚肉 芽ひじき 油揚げ みそ ウインナー 牛乳 高野豆腐 しらす チーズ エビ	米 食パン さとう 小麦粉 バター	赤パブリカ 黄パブリカ いんげん 切干大根 にんじん えのき しめじ きゅうり フロッキー キャベツ ねぎ しいたけ たまねぎ フルーツ(バナナ)	牛乳 グラタントースト	408 562	23.6 24.0	13.1 14.8	1.9 1.7
10	火	牛乳 ビスケット	鶏天 卵の花 レタスとのりのじゃこサラダ けんちんうどん汁 フルーツ(いちご)	けんちん うどん汁	鶏肉 おから 油揚げ しらす 牛乳	米 片栗粉 油 ゆでうどん バター さとう 小麦粉 フルーツグラノーラ	にんじん 干しいたけ きぬぎや レタス 水菜 だいこん まいたけ ねぎ ごぼう フルーツ(いちご)	牛乳 グラノーラクッキー	468 466	27.6 24.7	14.3 16.3	1.7 1.5
11	水	牛乳 干し芋	アスパラのキッシュ 筑前煮 ビーンズサラダ ワンタンスープ フルーツ(オレンジ)	ゆかり ごはん	卵 ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ 鶏肉 だいず ウインナー	米 ワンタンの皮 油 じゃがいも さとう マヨネーズ 片栗粉	アスパラガス たまねぎ にんじん れんこん ごぼう 干しいたけ こんにやく たけのこ えだまめ コーン缶 きゅうり はくさい きくらげ ねぎ フルーツ(オレンジ)	牛乳 チーズじゃがもち	479 575	23.9 22.4	22.8 18.8	2.0 2.0
12	木	牛乳 クラッカー	豆腐入り松風焼き きのこスパゲティ ツナサラダ わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ(パイナップル)	ひじき ごはん	芽ひじき わかめ 鶏ひき肉 牛乳 木綿豆腐 ツナ缶 ウインナー きなこ	米 パン粉 スパゲティ さとう 白玉粉	ねぎ たまねぎ しめじ えのき エリンギ レタス 赤パブリカ 黄パブリカ 水菜 にんじん フルーツ(パイナップル)	牛乳 よもぎ団子	421 600	18.8 22.1	14.9 17.4	1.9 1.6
13	金	牛乳 せんべい	鮭の西京焼き ごぼうからあげ コールスローサラダ 春雨スープ フルーツ(キウイフルーツ)	アマランサス ごはん	鮭 牛乳 卵 みそ ハム 合い挽き肉	米 油 はるさめ パイン汁 バター さとう 片栗粉	ごぼう しょうが キャベツ きゅうり にんじん はくさい きくらげ ねぎ しいたけ たまねぎ フルーツ(キウイフルーツ)	牛乳 ミートパイ	429 538	22.6 20.9	20.7 18.1	1.8 1.5
14	土	ウエハース	中華丼 スープ フルーツ(バナナ)		豚肉 ジョア	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)	ジョア せんべい				
16	月	牛乳 ビスコ	ひじき入り豆腐ハンバーグ ゆで野菜 コーンサラダ ミネストローネ フルーツ(いちご)	にんじん ごはん	芽ひじき 卵 合い挽き肉 絹豆腐 牛乳 ツナ缶 スキムミルク	米 パン粉 さとう マヨネーズ	にんじん たまねぎ フロッキー ミニトマト キャベツ コーン缶 みずな かぶ セロリ カットトマト缶 フルーツ(いちご)	牛乳 スキムホットケーキ	473 573	23.7 22.8	21.7 18.9	1.2 1.0
17	火	バナナ	チキンカレー エビフライ ごぼうサラダ お茶 フルーツ(パイナップル)	ごはん	鶏肉 牛乳 エビ 鶏ささみ 粉チーズ チーズ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 さとう 白玉粉	にんじん たまねぎ ピーマン ごぼう きゅうり フルーツ(パイナップル)	牛乳 もちもちパン	451 523	22.9 19.6	18.8 13.2	1.7 1.3
18	水	牛乳 クラッカー	厚揚げの牛そぼろ煮 れんこんきんぴら 梅サラダ さつま汁(郷土料理:鹿児島県) フルーツ(オレンジ)	ふりかけ ごはん	厚揚げ 牛肉 鶏肉 チーズ 塩昆布 みそ	米 片栗粉 さつまいも さとう 食パン	干しいたけ ねしょうが ねぎ れんこん にんじん 糸こんにやく ビーマン きゅうり もやし 梅肉 だいこん まいたけ つきこんにやく フルーツ(オレンジ)	牛乳 ジャムサンド	460 625	19.8 23.0	15.8 18.0	1.9 1.8

ふどうこども園

日	曜日	午前おやつ	お昼の副食	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	木	りんご ジュース	えだまめごはん レバーのケチャップ揚げ 食育献立 すき昆布煮(郷土料理:岩手県) かむかむサラダ せんべい汁(郷土料理:青森県) フルーツ(バナナ)	えだまめ ごはん	レバー 牛乳 だいず ちくわ 卵 すき昆布	米 油 せんべい 小麦粉 グラニュー糖 さとう バター	ねしょうが にんじん 干しいたけ こんにやく 切干大根 黄パブリカ 赤パブリカ もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ まいたけ フルーツ(バナナ) えだまめ	牛乳 カステラ	713 639	29.8 24.5	20.0 16.1	1.9 1.3
20	金	牛乳 干し芋	手作りお弁当の日					フルーチェ せんべい				
21	土	クラッカー	手作りお弁当の日					牛乳 ビスケット				
23	月	牛乳 ウエハース	洋風卵焼き ひじきと大豆煮 マカロニサラダ じゃがいもと絹さやの味噌汁 フルーツ(いちご)	ゆかり ごはん	卵 鶏ひき肉 牛乳 芽ひじき だいず ハム 無調整豆乳 みそ	米 油 マカロニ マヨネーズ じゃがいも さつまいも さとう 米粉	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ こんにやく きゅうり 絹さや ねぎ しいたけ フルーツ(いちご)	牛乳 さつまいも米粉蒸しパン (new)	458 561	22.0 20.9	17.2 16.2	1.6 1.6
24	火	バナナ ヨーグルト	鶏肉の照り焼き ビーフンステーキ ツナとひじきの栄養サラダ 里芋となめこの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	豆ごはん	鶏肉 みそ 芽ひじき ツナ缶 ハム だいず 卵 豚肉 桜エビ	米 里芋 ビーフン さとう ごま油 小麦粉 揚げ玉	グリーンピース はくさい にんじん しいたけ ニラ コーン缶 キャベツ なめこ えのき しいたけ ねぎ フルーツ(オレンジ)	お茶 お好み焼き	331 447	23.8 20.5	7.8 6.6	1.7 1.2
25	水	牛乳 せんべい	さばとこんにやくの味噌煮 五目豆 彩りナムル すまし汁 ゼリー	アマランサス ごはん	さば 牛乳 みそ だいず 絹豆腐 ヨーグルト	米 さとう クラッカー	ねしょうが にんじん 干しいたけ こんにやく れんこん 赤パブリカ 黄パブリカ もやし きゅうり ほうれんそう かぶ しいたけ	牛乳 チーズクラッカー	518 664	24.8 25.9	23.2 22.9	2.3 2.0
26	木	牛乳 クラッカー	かぼちゃグラタン アスパラ入りジャーマンポテト 中華風サラダ わかめスープ フルーツ(バナナ)	食パン	鶏肉 チーズ ウインナー ハム わかめ 牛乳	食パン じゃがいも 小麦粉 バター パン粉 はるさめ	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム アスパラガス きゅうり にんじん コーン缶 だいこん しいたけ しいたけ キャベツ ねぎ フルーツ(バナナ)	お茶 おにぎり	448 528	17.1 19.6	7.3 11.1	1.7 2.0
27	金	牛乳 マンナ	チャプチェ はんぺんチーズ焼き 干草和え キャベツと油揚げの味噌汁 フルーツ(キウイ)	しらす ごはん	鶏肉 チーズ はんぺん チーズ 卵 油揚げ きなこ 牛乳 みそ	米 さとう はるさめ フランスパン バター ごま油	干しいたけ ビーマン にんじん ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ えのき しめじ フルーツ(キウイフルーツ)	牛乳 きなこラスク	424 615	17.9 21.8	21.2 21.9	1.8 1.6
28	土	ビスコ	マーボー丼 スープ フルーツ(バナナ)		豚ひき肉 木綿豆腐 ジョア	片栗粉	にんじん たまねぎ しいたけ ニラ ねぎ フルーツ(バナナ)	ジョア せんべい				
30	月	牛乳 クラッカー	鮭のコーンマヨ焼き カレー肉じゃが 小松菜のしらす和え 豚汁 フルーツ(オレンジ) ハヤシライス 豆腐ナゲット カリポリ和え お茶 福神漬け フルーツ(いちご)	麦ごはん	鮭 豚肉 牛乳 しらす 木綿豆腐 みそ	米 食パン さとう マヨネーズ じゃがいも	コーン缶 にんじん たまねぎ こんにやく グリンピース こまつな もやし だいこん キャベツ ごぼう ねぎ フルーツ(オレンジ)	牛乳 じゃこトースト	415 429	27.3 24.9	14.9 17.8	2.3 1.9
31	火	牛乳 せんべい	鮭の西京焼き ごぼうからあげ コールスローサラダ 春雨スープ フルーツ(キウイフルーツ)	ごはん	牛肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 昆布 卵 牛乳	米 油 黒砂糖 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり フルーツ(いちご)	牛乳 がんづき (郷土料理:岩手県)	451 553	19.8 19.3	18.8 15.9	2.2 1.9

※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	464	22.8	16.6	1.9
未満児	560	22.1	15.9	1.6
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。
(離乳食のお子さんでも) 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。

◎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！！
おたのしみにしていきましょう😊

◎19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、お着の用意をよろしくお願いいたします。

