令和5年度 5月 給食献立表

神拝保育園

日	曜	行事	献　立	果物	三色食品群 あか 血や肉をつくる (主にたんぱく質)	三色食品群 きいろ はたらく力や 体温になる (主に脂質・糖質)	三色食品群 みどり 体をばい菌から守ったり 元気にする (主にビタミン・ミネラル)	未満児 午前の おやつ	3時の おやつ
1	月	よもぎつみ(年中)	すき焼き風煮 きゅうりのサラダ 大根のすまし汁	オレンジ	豚肉・豆腐 ささみ・卵 豆乳	マヨドレ・バター ホットケーキミックス	白菜・玉葱・人参・ごぼう きゅうり・キャベツ・大根 コーン・オレンジ・バナナ	牛乳 ぽたぽた焼き	ミルク バナナマフィン
2	火	おやつクッキング (年長)	けんちんうどん のり塩大豆 ブロッコリーのごま和え	バナナ	鶏むね肉・大豆 青のり・あんこ	うどん・ごま 上新粉	人参・玉葱・ごぼう・大根 干ししいたけ・きゅうり ブロッコリー・バナナ	ミルク シガーフライ	お茶 柏餅
6	土		フライドチキン 五色和え	りんご	鶏もも肉・豆乳	鶏がらスープの素	小松菜・もやし・人参 しめじ・コーン・りんご	ミルク	お茶 ゆかりおにぎり
8	月		からあげ・トマト きゅうりの酢の物 小松菜の中華スープ	オレンジ	鶏もも肉 ささみ・卵	鶏がらスープの素 バター	生姜・きゅうり もやし・小松菜・人参 しめじ・オレンジ・よもぎ	ミルク 卵ボーロ	ミルク よもぎクッキー
9	火		焼きサバ(鯛) 筑前煮 かぼちゃの味噌汁	青りんご	サバ(鯛)・昆布 鶏むね肉・味噌	こんにゃく じゃが芋	れんこん・ごぼう・人参 さやいんげん・かぼちゃ えのき・青葱・青りんご	ミルク ぽたぽた焼き	お茶 フライドポテト
10	水		ナポリタン 大豆サラダ レタスのコンソメスープ	なつみ	ウインナー 大豆・ささみ	スパゲティー ケチャップ マヨドレ・コンソメ	玉葱・ピーマン・しめじ 人参・きゅうり・レタス えのき・なつみ	ミルク マリー	ミルク シリアルバー
11	木	太陽スポーツ(年長)	オムレツ・空豆 切り昆布の煮付け 豆乳スープ	バナナ	卵・鶏ミンチ 昆布・鶏むね肉 ウインナー・豆乳	じゃが芋・ケチャップ 鶏がらスープの素	玉葱・空豆・人参・白菜 さやいんげん・バナナ	ミルク ぱりんこ	卵ボーロ ヨーグルト
12	金		ポークビーンズ 大根のナムル わかめのすまし汁	りんご	豚肉・大豆 わかめ・豆腐	じゃが芋・ケチャップ 鶏がらスープの素 ごま油・さつま芋	玉葱・人参・小松菜 大根・えのき・りんご	牛乳 ムーンライト	ミルク スイートポテト
13	土		チャプチェ もやしのゆかり和え	オレンジ	豚肉・ささみ	春雨・ごま油 鶏がらスープの素	キャベツ・人参・玉葱 きゅうり・もやし ゆかり・オレンジ	ミルク	牛乳 ぱりんこ
15	月	リトミック(年中)	ささみのレモン煮 春雨の酢の物 じゃが芋のコンソメスープ	青りんご	ささみ・ハム	春雨・じゃが芋 コンソメ・パン ブドウジュース	レモン汁・きゅうり・人参 玉葱・青りんご	ミルク 雪の宿	ロールパン ブドウゼリー
16	火		ひじきバーグ 大豆の五目煮 なめこの味噌汁	なつみ	鶏ミンチ・豆腐 ひじき・大豆 昆布・味噌	パン粉 こんにゃく	玉葱・人参・大根・なめこ 青葱・なつみ・空豆	ミルク シガーフライ	お茶 空豆おにぎり
17	水	お茶の稽古(年長)	チキンカレー アスパラサラダ さつま芋チップス	メロン (バナナ)	鶏むね肉・ささみ ヨーグルト	カレールー マヨドレ・さつま芋	人参・玉葱・キャベツ アスパラガス・コーン メロン(バナナ)・バナナ	ミルク ぽたぽた焼き	お茶 フルーツヨーグルト
18	木	太陽スポーツ (年少・年中)	さわら(鯛)の照り焼き ポテトサラダ 豚汁	りんご	さわら(鯛)・ハム 豚肉・味噌 ウインナー	じゃが芋・マヨドレ ケチャップ	人参・きゅうり・ごぼう 大根・玉葱・りんご ピーマン・コーン	ミルク ビスコ	ミルク パリパリピザ
19	金		ラーメン レバーのかりんとう揚げ ピーマンのじゃこ炒め	バナナ	豚肉・豚レバー ちりめんじゃこ	中華麺・ごま油 鶏がらスープの素 パン・イチゴジャム	白菜・人参・ニラ・生姜 ピーマン・パプリカ キャベツ・バナナ	牛乳 ぱりんこ	ミルク イチゴジャムサンド
20	土	親子レク (年少・年中・年長)	つくね トマトときゅうりの酢の物	りんご	鶏ミンチ・豆腐	片栗粉・ごま油	玉葱・生姜・きゅうり トマト・キャベツ えのき・りんご	ミルク	牛乳 ぽたぽた焼き
22	月	リトミック(年長)	中華風煮 小松菜のきのこ和え 豆腐の味噌汁	バナナ	豚肉・豆腐 味噌・卵・豆乳	鶏がらスープの素 バター	白菜・人参・玉葱・小松菜 キャベツ・しめじ・えのき しいたけ・青葱・バナナ	ミルク 卵ボーロ	ミルク パインケーキ
23	火	じゃが芋掘り(年少)	じゃが芋のチーズ焼き 切干大根の煮物 キャベツのコンソメスープ	青りんご	鶏ミンチ・チーズ 油揚げ・豆乳 ツナ缶	じゃが芋・ケチャップ 鶏がらスープの素 蒸しパンミックス	玉葱・人参・切干大根 さやいんげん・キャベツ しめじ・青りんご	ミルク 雪の宿	ミルク ツナマヨ蒸しパン
24	水		焼きそば・空豆 ひじきのゴマネーズ かきたまスープ	オレンジ	豚肉・青のり ひじき・ハム わかめ・卵・牛乳	焼きそば麺・ごま お好みソース マヨドレ・パン	キャベツ・人参 きゅうり・もやし・玉葱 オレンジ	ミルク マリー	ぱりんこ・カンパン ヨーグルト
25	木	じゃが芋掘り予備日 (年少)	赤魚(鯛)のフライ もやしの酢の物 けんちん汁	バナナ	赤魚(鯛) ささみ・豆腐 ヨーグルト	パン粉	もやし・きゅうり・人参 大根・干ししいたけ ごぼう・バナナ・みかん缶	ミルク ムーンライト	ロールパン ミックスジュース
26	金	誕生会	～こどもの日・大きくなってね～ チャーハン風ご飯・キャベツサラダ くまさんチーズバーグ・春雨の中華スープ	メロン (オレンジ)	ウインナー・豆腐 合挽ミンチ・ハム チーズ・生クリーム	鶏がらスープの素 ケチャップ 春雨・マヨドレ	人参・コーン・玉葱・ニラ キャベツ・きゅうり えのき・メロン(オレンジ)	牛乳 ぽたぽた焼き	ミルク こいのぼりチーズケーキ
27	土		肉豆腐 ジャーマンポテト	バナナ	豚肉・青のり 豆腐・ウインナー わかめ	じゃが芋	人参・玉葱・バナナ	ミルク	お茶 わかめおにぎり
29	月		鶏肉の照り焼き スパゲティーサラダ キャベツのすまし汁	りんご	鶏もも肉・ハム	スパゲティー マヨドレ パン・バター	きゅうり・人参・えのき キャベツ・りんご	ミルク ぱりんこ	ミルク パン耳ラスク
30	火	玉葱収穫 (年中・年長)	豚カツ ひじきの煮物 もやしの中華スープ	バナナ	豚肉・ひじき 鶏むね肉・大豆 ウインナー・豆乳	パン粉 鶏がらスープの素	人参・さやいんげん もやし・ニラ・えのき バナナ・グリーンピース	ミルク シガーフライ	お茶 豆乳リゾット
31	水		肉じゃが 野菜のおかか和え なすの味噌汁	オレンジ	豚肉・かつお節 味噌・ヨーグルト 牛乳・カルピス	じゃが芋 こんにゃく さつま芋	人参・玉葱・キャベツ・なす 大根・しめじ・オレンジ	ミルク 雪の宿	ふかし芋 飲むヨーグルト

※ 17(水)・26(金)の果物は、
たんぽぽ・れんげ・ぱんだ(一時保育)組が『(かっこ)内』のものになります。
※ 9(火)、18(木)、25(木)の魚は、
たんぽぽ・れんげ組が『(かっこ)内』のものになります。
※ 24(水)の3時のおやつのカンパンは、ちゅうりっぷ組・年少・年中・年長児への提供になります。

【年少・年中・年長児の主食について】
※ メニューやお子さまの体調に合わせて食べられる量を持ってきてください。
(園での目安は110gです。)
※ 26(金)の誕生会は、主食はいりません。