

5月給食だより（3歳以上児）

アレルギー表示				●卵 ▲乳 ㊸さけ ㊹さば ⑫バナナ ⑬ごま				
日付	曜日	昼食		主な材料と体内での働き			おやつ(午後)	
				主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	献立	材料
1	金		スコップコロッケ ウインナーとほうれん草のソテー とうもろこしごはん スープ	豚ひき肉 ポークウインナー	玉ねぎ・ドライパセリ ほうれん草・玉ねぎ・人参 コーン 白菜・ピーマン・しめじ	油・じゃが芋・パン粉 油 米(国産)	アップルパンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・おろしりんご
2	土		春野菜コロコロチャーハン チキンと小松菜の和え物 中華スープ	豚ひき肉 鶏ささみ	グリーンアスパラガス・たけのこ・玉ねぎ・人参・コーン 小松菜・キャベツ・人参 もやし・青ねぎ	米(国産)・油 じゃが芋	せんべい	ぼたぼた焼き
7	木		カレーライス おかかサラダ フルーツ（オレンジ）	豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・赤ピーマン オレンジ	米(国産)・じゃが芋・油 油・砂糖	五穀ビスケット	▲/⑨五穀ビスケット （小麦粉・砂糖・食塩 ▲ミルクシロップ・⑬ごま）
8	金		さばの塩焼 切干大根のハリハリ和え ごはん みそ汁	㊹さば ちくわ 赤みそ・白みそ	切干大根・ほうれん草・人参 玉ねぎ	油 ⑬調合ごま油・⑬白ごま 米(国産) おつゆ麴・じゃが芋	黒糖ホットケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・油
9	土		豚肉と大根のうどん 白菜と小松菜の赤しそ和え フルーツ（バナナ）	豚肉・油揚げ	大根・人参・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 白菜・小松菜 ⑫バナナ	うどん	ソフトせんべい	ソフトせんべい
11	月		白身魚のおかか焼 ブロッコリーサラダ ごはん みそ汁	ホキ・かつお節 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・きゅうり・コーン 玉ねぎ・わかめ	砂糖・小麦粉・油 オリーブ油・砂糖 米(国産) 巻麴	さつま芋蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・さつま芋
12	火		鶏肉のねぎ揚げ しらすと野菜のソテー ごはん みそ汁	鶏肉 しらす 油揚げ・赤みそ・白みそ	青ねぎ キャベツ・小松菜・人参 大根	小麦粉・でん粉・油 油 米(国産) じゃが芋	バウムクーヘン	●/▲バウムクーヘン （●卵・砂糖・▲マーガリン 小麦粉）
13	水		豚肉と筍の甘辛炒め ひじきと高野豆腐の煮物 ごはん みそ汁	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	たけのこ・玉ねぎ・黄ピーマン・白菜・ニラ ひじき・人参・さやいんげん なす・ほうれん草	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産) さつま芋	おかかおにぎり	米(国産)・かつお節 醤油
14	木		あじのソースパン粉焼 ウインナーと野菜のソテー ごはん スープ	あじ ポークウインナー	玉ねぎ・人参・さやいんげん コーン・しいたけ・グリーンアスパラガス	マヨネーズタイプ(卵不使用)・パン粉・油 油 米(国産)	たい焼	たい焼き （小麦粉・砂糖・小豆）
15	金		豚肉うどん さつま芋の天ぷら フルーツ（パイナップル）	豚肉	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布 パイナップル（缶詰）	うどん・砂糖 さつま芋・小麦粉・油	きなこちんすこう風	小麦粉・きな粉・油 砂糖・塩
16	土		とり三色丼 小松菜のあおさし和え みそ汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん 小松菜・あおさのみ かぼちゃ・青ねぎ	米(国産)・砂糖・油	スイートポテト	スイートポテト（おさつ&ポテト） （さつま芋・砂糖・マッシュポテト 食塩・豆乳）
18	月		さばの甘辛焼 ビーフンソテー ごはん みそ汁	㊹さば さつま揚げ 赤みそ・白みそ	人参・ピーマン かぼちゃ・大根・小松菜	砂糖・油 ビーフン・油 米(国産)	蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆腐
19	火		鶏肉の梅おかか焼 ほうれん草の納豆和え ごはん みそ汁	鶏肉・かつお節 納豆 赤みそ・白みそ	練り梅 ほうれん草・人参 もやし・青ねぎ	油 米(国産) さつま芋	豆乳ウエハース	▲豆乳ウエハース （小麦粉・砂糖・きなこ ▲マーガリン・豆乳）
20	水		麻婆丼 ひじき入りナムル 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ ほうれん草・もやし・人参・ひじき・にんにく わかめ・なす・えのきだけ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・⑬調合ごま油	ジャムサンド	▲食パン いちごジャム
21	木		そば醤油ラーメン さつま揚げと大根のサラダ フルーツ（黄桃）	牛ひき肉 さつま揚げ	玉ねぎ・人参・もやし・チンゲン菜 大根・キャベツ・きゅうり 黄桃(缶詰)	ラーメン・油・⑬調合ごま油 油・砂糖	やわらかおかき	やわらかおかき（のり塩味）
22	金		ウインナーのケチャップライス メンチカツ ツナサラダ スープ	ウインナー メンチカツ（鶏肉・コーン・大豆・玉ねぎ） ツナフレーク	人参・玉ねぎ・ピーマン きゅうり・キャベツ・人参 もやし・さやいんげん	米(国産)・油 油 砂糖・油 じゃが芋	パンブキンマフィン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・かぼちゃ
23	土		牛肉と厚揚げのうどん ちくわともやしとのお浸し フルーツ（りんご）	牛肉・生揚げ ちくわ	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 もやし・ほうれん草 りんご(缶詰)	うどん	せんべい	ぼたぼた焼き
25	月		豚肉と野菜の甘辛煮 塩昆布和え ごはん みそ汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ごぼう 白菜・ほうれん草・人参・塩昆布 大根・しめじ	油・砂糖 米(国産) 巻麴	きなこクッキー	小麦粉・きな粉・砂糖 油・豆腐
26	火		キャロットチキンピラフ 花野菜サラダ（塩） スープ クリームソーダ風ゼリー	鶏肉 ポークウインナー	人参・玉ねぎ カリフラワー・ブロッコリー・黄ピーマン キャベツ・コーン・赤ピーマン・えのきだけ	米(国産)・油 砂糖・オリーブ油	クレープ（カスタード）	フレンチクレープ（カスタード風） （豆乳・砂糖・米粉・大豆粉）
27	水	お弁当の日						カップケーキ（いちご） 米粉のカップケーキ（いちご） （豆乳・米粉・砂糖・いちご ベーキングパウダー）
28	木		炒り豆腐 ちくわと小松菜の煮浸し ごはん みそ汁	豆腐・豚肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・しょうが 小松菜・白菜 しめじ・わかめ	油・砂糖・⑬調合ごま油 砂糖 米(国産)	マリービスケット	▲マリー（ビスケット） （小麦粉・砂糖・▲マーガリン ▲牛乳）
29	金	お弁当の日						もものタルト ももタルト （米粉・豆乳・ももピューレ）
30	土		中華丼 しらすともやしの甘酢和え 中華スープ	豚肉 しらす 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・しいたけ・青ねぎ きゅうり・もやし・赤ピーマン たけのこ・チンゲン菜	米(国産)・油・でん粉 砂糖	せんべい	星型せんべい

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。