



5がつのきゅうしよくこんだてひょう



日	曜日	給食	主な食品			345歳児栄養量	おやつ
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	午後
1	月	バリバリ春巻き 大根のスープ もやしパンパシ 宇和ゴールド	米 春雨 油 三温糖 片栗粉 ごま油 ごま ワントンの皮	豚肉 鶏ささみ みそ	もやし にんじん ニラ しいたけ にんにく 大根 いんげん もやし きゅうり 宇和ゴールド	577・17.5 440・13.3	りんごにんじんの ケーキ 牛乳
2	火	玄米ごはん(ごはん) 小松菜の味噌汁 鶏肉の磯辺チーズ焼き れんこんのきんぴら 清見オレンジ	米 玄米 ごま油 三温糖 ごま	鶏肉 チーズ みそ のり	小松菜 もやし れんこん ピーマン にんじん 清見オレンジ	408・18.7 353・15.4	ツナじゃもち 麦茶
3	水	憲法記念日					
4	木	みどりの日					
5	金	こどもの日					
6	土	ごはん 豆腐のすまし汁 鶏のごま味噌焼き きゅうりの昆布和え 宇和ゴールド	米 三温糖 ごま	鶏肉 豆腐 みそ 塩昆布	しいたけ 長ねぎ きゅうり にんじん 宇和ゴールド	528・22.1 385・15.8	りんごジャムトースト 麦茶
7	日						
8	月	ごはん 厚揚げの味噌汁 鶏のから揚げ たたききゅうり 甘夏	米 片栗粉 油 ごま油 三温糖	鶏肉 厚揚げ みそ	ほうれん草 しょうが にんにく きゅうり もやし 甘夏	596・20.4 466・17.1	メロンパン 牛乳
9	火	ミートソースパグッティ 千切りスープ 小松菜とツナのサラダ そら豆 ヨーグルト(みかんヨーグルト)	スパグッティ 小麦粉 三温糖 トマト缶 オリーブ油	豚肉 鶏肉 ツナ ひじき ヨーグルト	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト缶 キャベツ 小松菜 きゅうり そら豆 みかん缶	562・24.1 430・16.8	五目ごはん 麦茶
10	水	たけのこごはん 水菜のすまし汁 さわらの西京焼き キャベツのゆかり和え 清見オレンジ	米 三温糖	さくら 油揚げ みそ	たけのこ 水菜 えのき キャベツ きゅうり にんじん ゆかり 清見オレンジ	521・24.5 407・19.0	マカロニきなこ 麦茶
11	木	食パン ミネストローネ タンドリーチキン ボイル野菜 りんごコンポート	食パン 三温糖 油 ごま油	鶏肉 ヨーグルト じゃこ	トマト缶 玉ねぎ にんじん にんにく かぶ プロッコリー りんご缶	510・23.7 426・19.8	花畑ごはん 麦茶
12	金	ごはん 玉麩の味噌汁 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え 清見オレンジ	米 じゃがいも 三温糖 ごま 麩	豚肉 みそ	しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ しらたき にんじん もやし グリーンピース ほうれん草 清見オレンジ	472・16.1 403・14.0	たぬきうどん 麦茶
13	土	ごはん 小松菜の味噌汁 鶏肉の玉ねぎソース焼き 切干大根の煮物 甘夏	米 三温糖 ごま油	鶏肉 みそ	小松菜 しめじ 玉ねぎ 切干大根 にんじん いんげん 甘夏	517・20.3 431・17.7	りんごジャムトースト 麦茶
14	日						
15	月	マーボー丼 春雨スープ もやしナムル 清見オレンジ	米 三温糖 ごま油 片栗粉 春雨	豆腐 豚肉 みそ 甜麺醤 わかめ	たけのこ にんじん 玉ねぎ しいたけ コーン もやし 小松菜 清見オレンジ	567・21.0 457・17.1	ピザパン 牛乳

アレルギーが心配な方は お声掛けください

6月の給食に「メロン」「桃缶」を提供する予定です。食べたことがないお子様は、ご家庭で試していただき、アレルギーがないか確認していただきたいと思ひます。

また、園の活動の中で子どもたちが「梅」からシロップを作り、梅ジュースにして飲む予定です。幼児は園庭で育った「びわ」を食べることがあります。アレルギーが疑われる場合やご心配な方は、担任または栄養士までご連絡ください。

※0・1歳児は、個別に必要なに応じて朝おやつを提供しています。

※乳児は、給食の一部を（ ）内のものに変更しています。

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給食	主な食品			345歳児栄養量	おやつ
			力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	
16	火	玄米ごはん(ごはん) 小松菜のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 大根のそぼろ煮 ヨーグルト(みかんヨーグルト)	米 玄米 麩 三温糖 パター 片栗粉	鮭 みそ 厚揚げ 鶏肉 ヨーグルト	小松菜 キャベツ にんじん しめじ 玉ねぎ ビーマン 大根 いんげん (みかん缶)	436・22.7	チヂミ 麦茶
						384・19.4	
17	水	ごはん おからの味噌汁 鶏肉とたけのこの匂炒め さつまいもの甘煮 りんごコンポート	米 三温糖 片栗粉 さつまいも 油	鶏肉 おから みそ	大根 にんじん 万能ねぎ ごぼう たけのこ 玉ねぎ グリンピース りんご缶	509・12.5	ヨーグルトケーキ 麦茶
						379・9.4	
18	木	ごはん キャベツのスープ 鶏のハーベキュー焼き アスパラとじゃがいものソテー 清見オレンジ	米 三温糖 パター じゃがいも	鶏肉 豚肉	キャベツ コーン 玉ねぎ りんご トマトピューレ アスパラ パプリカ 清見オレンジ	468・22.1	焼きうどん 麦茶
						359・15.9	
19	金	ごはん 水菜のすまし汁 豚肉と高野豆腐と味噌炒め きゅうりの浅漬け 甘夏	米 三温糖 油	豚肉 高野豆腐 みそ	水菜 しいたけ にんじん なす 玉ねぎ きゅうり キャベツ 甘夏	567・23.8	シュガーラスク 牛乳
						452・18.8	
20	土	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツのおかか和え 清見オレンジ	米 三温糖	鶏肉 豆腐 みそ わかめ かつお節	長ねぎ キャベツ にんじん しょうが 清見オレンジ	509・17.5	青菜おむすび 麦茶
						432・15.2	
21	日						
22	月	ごはん えのきの味噌汁 豚肉とちくわぶのすき焼き風煮 スナッフえんどうのごまサラダ りんごコンポート	米 ちくわぶ 油 ごま 三温糖	豚肉 みそ	玉ねぎ えのき 玉ねぎ しらたき にんじん 長ねぎ しいたけ スナッフえんどう キャベツ りんご缶	646・18.7	ちんすこう 牛乳
						482・13.6	
23	火	ハヤシライス 3.4.5歳児：牛乳 (0.1.2歳児：チンゲン菜スープ) ツナコーンサラダ そら豆 甘夏	米 油 ハヤシルウ オリーフ油 小麦粉 三温糖	豚肉 牛乳 ツナ	玉ねぎ マツタケ(しめ じ) (チンゲン菜) キャベツ コーン きゅうり にんじん そら豆 甘夏	592・20.0	かぼちゃ鬼まんじゅう 麦茶
						468・16.1	
24	水	青菜ごはん おさかなスープ 変わりしゅうまい 中華サラダ ぶどうゼリー 5月生会	ごはん じゃがいも 三温糖 ごま油 片栗粉 シユウマイの皮	豚肉 鶏肉 カレイ セラチン	青菜 玉ねぎ しいたけ たけのこ コーン キャベツ もやし きゅうり にんじん ぶどうジュ ース	546・22.8	焼きそば 麦茶
						453・20.2	
25	木	ごはん わかめの味噌汁 豚の生姜焼き シルバーサラダ 宇和ゴールド	米 片栗粉 春雨 三温糖 マヨネーズ風調味料	豚肉 わかめ 油揚げ みそ	長ねぎ 玉ねぎ ビーマン しょう が キャベツ きゅうり にんじん コーン 宇和ゴールド	577・20.0	かぼちゃあんパン 牛乳
						441・15.6	
26	金	ごはん 豚汁 さばの塩こうじ焼き キャベツの昆布和え 清見オレンジ	米 油	豚肉 油揚げ みそ さば 塩昆布	大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ キャベツ きゅうり 清見オレンジ	508・22.9	ナポリタン 麦茶
						421・18.7	
27	土	ごはん 小松菜のスープ 鶏肉のオニオン焼き キャロットサラダ 宇和ゴールド	米 三温糖 オリーフ油	鶏肉	小松菜 しめじ 玉ねぎ にんじん きゅうり 宇和ゴールド	515・20.2	いちごジャムトースト 麦茶
						424・15.9	
28	日						
29	月	きびごはん もやしの味噌汁 あじの南蛮漬け 小松菜とコーンの胡麻和え 清見オレンジ	米 きび 油 片栗粉 ごま 三温糖	あじ みそ	もやし しめじ 長ねぎ コーン 小松菜 にんじん 清見オレンジ	505・24.0	焼きカレーパン 牛乳
						418・19.6	
30	火	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの酢の物 宇和ゴールド	うどん 油 小麦粉 三温糖	豚肉 油揚げ ちくわ しらす 青のり わかめ	にんじん 長ねぎ きゅうり 宇和ゴールド	441・15.4	五平餅 麦茶
						375・13.8	
31	水	ごはん わかめスープ タッカルビ(チーズ入り) 切干大根のサラダ りんごコンポート	米 三温糖 ごま油 さつまいも	鶏肉 みそ 甜麺麵 チーズ わかめ	コーン 長ねぎ にんにく キャベ ツ 玉ねぎ にんじん 切干大根 きゅうり りんご缶	518・19.6	お好み焼き 麦茶
						402・14.6	



旬のそら豆

これから初夏に向けて出回る旬のそらまめ。
子どもたちにさやむきのお手伝いをお願いす
る予定です。
少し癖はありますが、亜鉛とビタミンB2を
多く含んだ5月の味覚です。
旬のおいしさを給食で味わってもらいたい
と思います。



味覚はどうやって作られる？



子どもの味覚は体の成長と共に形成されていきます。甘
味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、苦味・酸
味は経験により好むようになる味です。経験のない子ど
もには苦手な味になりやすいのです。
今は味覚が形成される大切な時期。「食べないから出さ
ない」ではなく、いろいろな素材と味に触れ、幅を広げ
ていくことが重要です。多くの味の経験が「おいし
い！」感覚をつくっていきます。