



# 5がつのきゅうしょくこんだてひょう



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	
1	水	たけのごはん 水菜のすまし汁 鶏のごま味噌焼き ほうれん草のおかか和え 宇和ゴールド	米 三温糖 ごま/ 非常食パン いちご ジャム	鶏肉 油揚げ みそ かつお節	たけのこ 水菜 えのき ほうれん 草 キャベツ にんじん 宇和ゴ ールド	520・24.2 442・20.1	非常食パン いちごジャム 麦茶
2	木	中華丼 わかめスープ 春雨サラダ 甘夏	米 油 三温糖 片 栗粉 春雨 ごま油 /じゃがいも パ ター 片栗粉	豚肉 わかめ/ツナ 昆布	白菜 にんじん ビーマン たけの こ 玉ねぎ ししいたけ もやし きゅうり 甘夏	431・11.7 338・8.8	ツナじゃがもち 昆布 麦茶
3	金						
4	土						
5	日						
6	月						
7	火	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 三 温糖 ごま油/メロ ンパン	厚揚げ 鶏肉 みそ /牛乳	ほうれん草 にんにく しょうが きゅうり もやし 甘夏	583・19.9 464・17.2	メロンパン 牛乳
8	水	丸パン 大根のスープ タンドリーチキン コールスローサラダ りんごコンポート	パン 三温糖 オ リーブ油/米 三温 糖	鶏肉 ヨーグルト/ みそ	大根 いんげん キャベツ きゅう り にんじん にんにく りんご缶	494・18.9 390・16.1	五平もち 麦茶
9	木	ミートソーススパゲティ キャベツのスープ ポイル野菜 そら豆 3.4.5歳児：ヨーグルト (0.1.2歳児：みかんヨーグルト)	スパゲティ 小麦粉 三温糖 ごま油/米 三温糖	鶏肉 豚肉 じゃこ ヨーグルト/鶏肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン トマト缶 えのき キャベツ かつお ブロッコ リー そら豆 (みかん缶) /にんじん しい たけ こぼろ こんにゃく	560・24.5 445・20.2	五目ごはん 麦茶
10	金	3.5歳児：玄米ごはん (0.1.2歳児：ごはん) 小松菜のすまし汁 さわらの西京焼き 大根とこんにゃくのきんぴら 宇和ゴールド	米 玄米 三温糖 ごま ごま油/うど ん 天かす 三温糖	さわら みそ/鶏肉	小松菜 ししいたけ 大根 こんにゃ く にんじん いんげん 宇和ゴ ールド/ほうれん草 長ねぎ	460・19.8 397・16.3	たぬきうどん 麦茶
11	土	ごはん もやしのスープ 鶏のマヨコーン焼き キャロットサラダ 甘夏	米 三温糖 オリー フ油 マヨネーズ風 調味料/食パン り んごジャム	鶏肉	もやし しめじ コーン にんじん きゅうり 甘夏	454・17.8 387・16.3	りんごジャムトースト 麦茶
12	日						
13	月	マーボー丼 春雨スープ もやしナムル 甘夏	米 三温糖 ごま油 片栗粉 春雨/パン 生地 三温糖	豚肉 豆腐 甜麺醬 みそ わかめ/鶏肉 チーズ 牛乳	たけのこ にんじん 玉ねぎ しい たけ もやし 小松菜 甘夏/玉ね ぎ ビーマン コーン	562・21.6 440・17.0	ピザパン 牛乳
14	火	きびごはん じゃがいもの味噌汁 あじの南蛮漬け 小松菜の胡麻和え 3.4.5歳児：昆布の佃煮 宇和ゴールド	米 きび じゃがい も 油 片栗粉 三 温糖 ごま/小麦粉 三温糖 ごま油	あじ みそ 3.4.5 歳児：昆布/豚肉	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 にんじん 3.4.5歳児：しいたけ 宇和ゴ ールド/コーン にんじん	498・21.8 359・16.4	チヂミ 麦茶
15	水	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉とたけのこの炒め物 青のり粉ふき芋 りんごコンポート	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも/ホット ケーキミックス 小 麦粉 油 三温糖 粉糖	鶏肉 油揚げ みそ 青のり/牛乳 ヨー グルト	キャベツ たけのこ 玉ねぎ にん じん グリンピース りんご缶	454・12.0 364・9.9	ヨーグルトケーキ 麦茶

## 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」「桃の缶詰め」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  
います。

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。

お忙しいなか恐れ入りますが、何卒よろしくお願ひいたします。

※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。

※3.4.5歳児はカルシウム強化として小魚（片口いわし）が付きます。

※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
			カや体温に 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	木	ごはん 花魁のすまし汁 豚肉と高野豆腐の味噌炒め きゅうりの浅漬け 甘夏	米 油 三温糖 麩 うどん 油	豚肉 高野豆腐 み そ/豚肉 かつお節	えのき 長ねぎ にんじん キャベ ツ 玉ねぎ きゅうり 甘夏/キャ ベツ にんじん 玉ねぎ	504・200 401・164	焼きうどん 麦茶
17	金	ごはん 大根のスープ 鶏のチーズ焼き アスパラとじゃがいものソテー 宇和ゴールド	米 じゃがいも バ ター 油 三温糖/ フランスパン バ ター グラニュー糖	鶏肉 チーズ 豚肉 /牛乳	大根 いんげん パセリ アスパラ ガス パプリカ 宇和ゴールド	530・234 418・185	シュガーラスク 牛乳
18	土	焼きそば しいたけのスープ ちくわのカレー炒め カリカリきゅうり漬け 甘夏	焼きそば麺 油 こ ま こま油 三温糖 カレールウ/米 油 三温糖	豚肉 ちくわ 青の り/鶏肉	キャベツ にんじん 玉ねぎ ピー マン コーン しいたけ きゅうり 甘夏/玉ねぎ ピーマン にんじん	551・161 418・119	チキンライス 麦茶
19	日						
20	月	ごはん オニオンスープ ささみのパン粉焼き スナッフえんどうのごまサラダ 宇和ゴールド	米 油 ハン粉 三 温糖 こま オリ ーブ油/さつまいも 小麦粉 白玉粉 三 温糖	鶏ささみ みそ チーズ	玉ねぎ にんじん パセリ スナッ プエンドウ キャベツ 宇和ゴールド	505・198 422・172	鬼まんじゅう 麦茶
21	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) ツナサラダ そら豆 りんごコンポート	米 ハヤシルー 油 小麦粉 三温糖/ りーぶ油/小麦粉 白玉粉 油	豚肉 3.4.5歳児： 牛乳 ツナ/豆腐 チーズ	玉ねぎ マッシュルーム チンゲン 菜 しめじ キャベツ にんじん きゅうり そら豆 りんご缶	615・202 471・150	もちもちチーズ 麦茶
22	水	ごはん なめこの味噌汁 肉じゃが もやしときゅうりの和え物 宇和ゴールド (5歳児：きゅうりと手作りみそ)	米 じゃがいも 油 三温糖 こま油/か ぼちゃあんパン	豚肉 みそ 豆腐 5歳児：手作りみそ /牛乳	なめこ みつば 玉ねぎ しらたき にんじん グリンピース きゅうり もやし 宇和ゴールド 5歳児： きゅうり	557・193 444・162	かぼちゃあんパン 牛乳
23	木	0.1.2.3.4歳児：ごはん 豚汁 さばの塩こうじ焼き キャベツの昆布和え 甘夏 5歳児：ゆかりおむすび・わかめおむすび・鮭おむすび 手作りみその豚汁 キャベツの昆布和え 甘夏	米 油/スパゲティ 油 三温糖	豚肉 みそ (5歳児：手 作りみそ) さば 塩昆布 (5歳児：わかめごはんの 煮・鮭)/鶏肉	大根 にんじん こんにゃく 長ね ぎ キャベツ きゅうり 甘夏 (5歳児：ゆかり)/玉ねぎ にん じん ピーマン	508・228 414・185	ナポリタン 麦茶
24	金	ごはん 水菜の味噌汁 豚の生姜焼き シルバーサラダ 宇和ゴールド	米 三温糖 油 片栗 粉 春雨 マヨネーズ 風調味料/小麦粉 三 温糖 油 こま	豚肉 みそ/牛乳	しいたけ 水菜 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん しょうが 宇和ゴールド	557・188 451・154	ごまちゃんすこう 牛乳
25	土	食パン 3.4.5歳児：りんごジャム じゃがいものスープ 鶏のバーベキュー焼き フレンチサラダ 甘夏	食パン 3.4.5歳 児：りんごジャム じゃがいも 三温糖 オリーブ油/米	鶏肉/ツナ のり	玉ねぎ りんご キャベツ きゅう り 甘夏	477・217 371・172	ツナ海苔おむすび 麦茶
26	日						
27	月	3.4.5歳児：玄米ごはん (0.1.2歳児：ごはん) 小松菜のすまし汁 鮭の西京焼き 大根のそぼろ煮 宇和ゴールド	米 3.4.5歳児：玄米 三温糖 片栗粉/パン 生地 小麦粉 オリ ーブ油 三温糖 カレールウ	鮭 厚揚げ 鶏肉/ 豚肉 みそ/牛乳	小松菜 しめじ 大根 にんじん いんげん 宇和ゴールド/にんじん 玉ねぎ	550・263 444・221	焼きカレーパン 牛乳
28	火	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの酢の物 甘夏	うどん 油 小麦粉 三温糖/米 バター	豚肉 厚揚げ ちく わ 青のり わかめ しらす/鶏肉	にんじん 長ねぎ きゅうり にん じん 甘夏/マッシュルーム 玉ね ぎ にんじん ピーマン	495・188 378・152	ピラフ 麦茶
29	水	手作りふりかけごはん キャベツと玉ねぎのスープ 鶏肉の甘辛揚げ コロコロサラダ りんごゼリー 誕生会	米 こま 片栗粉 油 じゃがいも オリ ーブ油 三温糖/バ ター 小麦粉 三温糖 コーンフレーク	鶏肉 かつお節 片 口いわし 青のり 大豆 チーズ セラ チン/牛乳	玉ねぎ キャベツ しょうが にん じんにきゅうり にんじん りんご ジュース りんご缶	559・220 458・178	さくさくクッキー 牛乳
30	木	バリバリ春巻き丼 大根の味噌汁 もやしパンパシ 3.4.5歳児：ヨーグルト (0.1.2歳児：みかんヨーグルト)	米 春雨 油 ワン タンの皮 片栗粉 こま 油 こま 三温糖/小 麦粉 じゃがいも 天 かす 三温糖	豚肉 厚揚げ みそ 鶏ささみ ヨーグル ト/豚肉 青のり	もやし にんじん なら しいたけ にんにく きゅうり 大根 0.1.2. 歳児：みかん缶/キャベツ	558・197 428・135	お好み焼き 麦茶
31	金	ごはん 豆腐のスープ 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 こま油 三温糖 さつまいも/マカロ ニ 三温糖 3.4.5. 歳児：黒糖	鶏肉 わかめ 豆腐 みそ 甜面醬 チ ーズ/きなこ 昆布	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	475・182 380・147	マカロニきなこ 昆布 麦茶

### 今が旬！そらまめ

そらまめは、若いさやを収穫し、豆が未熟なうちに食べる野菜です。そらまめの名前の由来はいくつかあります。若いさやが空に向かって伸びる様子から「空豆」、蚕の形に似ていることから「蚕豆（そらまめ）」などと書きます。そらまめのさやは、若いうちは空に向かって立ちますが、成長して大きく太くなると、さやが下に向かって垂れてきます。鮮度が落ちやすいので、なるべくさやに入ったものを購入し、ゆでる直前にさやから出すのがよいといわれています。さやの緑色が濃く、ハリとつやがあるものを選びましょう。

### 子どもと一緒に、さやむきをしましょう

