



5月給食だより



認定こども園 南中山

日	曜日	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄色の食べ物		おやつ		栄養価	
			血や肉になる		体の調子を整える		働く力になる		午前(未満児)	午後		
1	水	牛乳 チャブチエ 豆腐と青菜のスープ	豚肉 ベーコン 木綿豆腐	牛乳	人参 にら 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ 干しいいたけ がなしめじ	砂糖 春雨	なたね油 ごま ごま油	牛乳 お菓子	お茶 小松菜のホットケーキ (ホットケーキ粉・牛乳・ 小松菜・チーズ・油)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	551 kcal 76.7 g 19.2 g 17.9 g 1.3 g
★	2	木	たけのこごはん 牛乳 切干大根のごま酢和え 打ち豆入り味噌汁	薄揚げ 鶏肉 打ち豆 味噌 木綿豆腐	人参	たけのこ グリーンピース 切干大根 もやし きゅうり ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	531 kcal 77.9 g 19.8 g 14.3 g 1.7 g
7	火	牛乳 高野豆腐入り親子煮 キャベツの味噌汁 みかんゼリー(2~5歳児)	鶏肉 卵 高野豆腐 中揚げ 味噌	人参	玉ねぎ 糸こんにゃく 干しいいたけ グリーンピース キャベツ ねぎ	じゃがいも ゼリー	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	570 kcal 84.6 g 21.7 g 14.9 g 1.8 g	
8	水	牛乳 ちくわの磯部揚げ 切干大根のごま炒り煮 麩としめじのすまし汁	ちくわ 中揚げ 焼き麩 絹ごし豆腐	人参 小松菜	切干大根 玉ねぎ がなしめじ	小麦粉	なたね油 ごま ごま油	プレーン ヨーグルト	お茶 お菓子 昆布	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	550 kcal 81.1 g 19.6 g 16.3 g 1.8 g	
9	木	牛乳 じゃがいもの鶏そぼろ煮 もやしのおかか和え	中揚げ 鶏ひき肉 かつおぶし	人参	玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース もやし きゅうり	じゃがいも 砂糖	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 たけのこご飯の おにぎり (米・たけのこ・人参・ 薄揚げ・酒・みりん・ しょうゆ)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 kcal 102.0 g 0 g 21.8 g 13.8 g 1.5 g	
★	10	金	セルフ焼きそばパン 牛乳 わかめとじゃがいものスープ 煮干し	豚肉 ベーコン 木綿豆腐	人参 ピーマン 小松菜	キャベツ もやし 玉ねぎ 干しいいたけ	パン 中華麺 じゃがいも	なたね油	牛乳 お菓子	ジョア(2~5歳児) 牛乳(0~1歳児) お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 kcal 83.2 g 24.1 g 18.9 g 2.4 g
11	土	パン 牛乳					パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	291 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
13	月	牛乳 揚げのココロココ麻婆 ベーコンとキャベツのスープ チーズ	中揚げ 豚ひき肉 テンメンジャン 味噌 ベーコン	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 にんにく グリーンピース キャベツ	でんぷん	なたね油 ごま油	牛乳 お菓子	お茶 五平餅 (米・油・味噌・ごま・ 砂糖・みりん・片栗粉)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	651 kcal 80.1 g 23.8 g 24.5 g 1.8 g	
14	火	牛乳 豚肉の生姜炒め キャベツの即席漬け 田舎汁	豚肉 木綿豆腐 味噌	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり	砂糖 でんぷん じゃがいも	なたね油	プレーン ヨーグルト	お茶 パンフディング (食パン・調整豆乳・ キャラメル・オリーブ油)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	513 kcal 74.0 g 20.2 g 14.3 g 1.3 g	
★	15	水	サルサライス 牛乳 ミックススープ ヨーグルト(2~5歳児) プレーンヨーグルト(0~1歳児)	豚ひき肉 ベーコン	ピーマン トマト缶 人参	玉ねぎ ホールコーン にんにく 生姜 もやし ねぎ	米 小麦粉	なたね油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 kcal 89.0 g 23.8 g 19.5 g 1.8 g
16	木	牛乳 五目煮豆 揚げとじゃがいもの味噌汁	鶏肉 大豆 中揚げ 味噌	人参 小松菜	ごぼう 糸こんにゃく 干しいいたけ がなしめじ	砂糖 じゃがいも		牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	521 kcal 76.9 g 20.0 g 13.9 g 1.3 g	
17	金	牛乳 肉じゃが キャベツの梅和え	豚肉	人参	玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース キャベツ きゅうり 梅干し	じゃがいも 砂糖	なたね油 ごま油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	527 kcal 82.4 g 19.0 g 12.7 g 1.5 g	

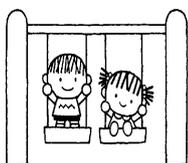
※ 注意 ※

- ★がついている日は、ご飯のいらない日です。献立は変更することがありますので、ご了承下さい。
- 栄養価は、4歳以上児の給食における平均栄養価です。
- 材料名には、調味料類が省略してあります。



日	曜日	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄色の食べ物		おやつ		栄養価		
			血や肉になる		体の調子を整える		働く力になる		午前(未満児)	午後			
18	土	パン 牛乳		牛乳			パン		果汁 お菓子			エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	291 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
20	月	高野豆腐の照り焼きハンバーグ キャベツとアスパラのごま和え 甘夏缶	高野豆腐 牛ひき肉 豚ひき肉		人参 アスパラガス	玉ねぎ キャベツ ひじめ 甘夏缶	でんぷん 砂糖	ごま なたね油	牛乳 お菓子	お茶 えんどうご飯の おにぎり (米・えんどう・塩)		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	755 kcal 111.4 g 25.3 g 20.9 g 1.5 g
21	火	牛乳 鶏そぼろとナムルの二色ごはん にゅうめん汁	鶏ひき肉 薄揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 もやし えのきたけ ねぎ	砂糖 そうめん	ごま ごま油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	540 kcal 74.8 g 21.6 g 16.1 g 1.7 g
22	水	牛乳 カマミンチフライ(3~5歳児) メルルーサの唐揚げ(0~2歳児) 大豆の磯煮 豆腐のすまし汁	カマス (3~5歳児) メルルーサ (0~2歳児) 大豆 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜	糸こんにゃく ごぼう えのきたけ	砂糖	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 たい焼き		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	513 kcal 73.4 g 21.4 g 14.3 g 1.1 g
23	木	牛乳 回鍋肉 じゃがいもと小松菜のスープ	豚肉 赤味噌 テンメンジャン ベーコン	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし キャベツ	砂糖 でんぷん じゃがいも	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 きな粉クリームパン (パン・きな粉・ 牛乳・砂糖)		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 kcal 87.4 g 24.5 g 19.2 g 1.9 g
★ 24	金	米粉入りパン 牛乳 チキンとキャベツのトマト煮 カラフルサラダ 煮干し	鶏肉 大豆	牛乳 プロセスチーズ 煮干し	人参 さやいんげん トマトビュレ トマト缶	玉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	米粉入りパン じゃがいも	オリーブ油	プレーン ヨーグルト	お茶 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 kcal 80.1 g 22.4 g 18.0 g 1.9 g
25	土	パン 牛乳		牛乳			パン		果汁 お菓子			エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	291 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
27	月	牛乳 大豆と豚肉のカレーライス ドレッシングサラダ	豚肉 大豆	牛乳 ナチュラルチーズ	人参 ピーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり ホールコーン	じゃがいも カレールフ	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	568 kcal 81.7 g 18.6 g 17.8 g 1.8 g
28	火	牛乳 メルルーサのセサミケチャップソース かけ ポイルキャベツ 福井のめくみ汁	メルルーサ 打ち豆 木綿豆腐 味噌	牛乳	人参	生姜 キャベツ ぶなしめじ 白菜 ねぎ	米粉 でんぷん 砂糖	なたね油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	527 kcal 74.4 g 21.6 g 14.9 g 1.5 g
29	水	牛乳 ビーフンの五目炒め 豆腐とわかめのスープ ふりかけ	豚肉 絹ごし豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ ふりかけ	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ にんにく 生姜 ねぎ	ビーフン	なたね油 ごま	プレーン ヨーグルト	お茶 しらすおにぎり (米・しらす・青のり・ ごま・塩)		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 kcal 104.2 g 2.9 g 19.3 g 12.9 g 1.2 g
30	木	牛乳 鶏肉のさっぱり煮 ゆで野菜 玉ねぎと揚げの味噌汁	鶏肉 薄揚げ 味噌	ぎゅうにゅう わかめ	人参 小松菜	生姜 にんにく 糸こんにゃく もやし 玉ねぎ えのきたけ	砂糖 でんぷん		牛乳 お菓子	お茶 カルビス蒸しパン (ホットケーキ粉・ カルビス・牛乳・油)		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	525 kcal 72.9 g 23.5 g 14.7 g 1.5 g
31	金	牛乳 ビーフンの炒め物 豆腐の味噌汁 パン缶	豚肉 絹ごし豆腐 味噌	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ もやし 干しいたけ ねぎ パン缶	ビーフン	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	575 kcal 86.3 g 18.7 g 16.4 g 1.7 g

きちんと食べよう朝ごはん



新緑の5月は、ゴールデンウィークから始まります。4月の新学期のスタートは新しい環境での日々で戸惑うこともあったことでしょう。子どもたちの食欲はいかがでしたか？ お友だちと元気で遊ぶことが出来ましたか？ 家庭では、早寝、早起きを心がけていただけましたでしょうか。朝ごはんは毎日食べて、元気に一日のスタートができていますでしょうか。眠っている間に下がった体温を上げ、元気に園の活動をするためには、朝ごはんはとても大切です！ 休日が続きますが、生活リズムを崩さないように、朝の光の中で、ゆったりと時間をとり、家族そろって朝食を囲んでスタートしましょう♪

