



5月給食だより



認定こども園 服間

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 干しいたけ ぶなしめじ	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	たけのこご飯 牛乳 切干大根のごま酢和え 打ち豆入りみそ汁	薄揚げ 鶏肉 打ち豆 味噌 木綿豆腐	牛乳	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 キャベツのみそ汁	鶏肉 卵 高野豆腐 中揚げ 味噌	牛乳	人参	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース キャベツ ねぎ	じゃがいも	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	542 kcal 77.0 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	牛乳 青のり わかめ	人参 小松菜	切干大根 玉ねぎ ぶなしめじ	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	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 かつお節	牛乳	人参	玉ねぎ 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 1.5 g
★	10	金	チキンカツバーガー 牛乳 打ち豆入りコーンポタージュ 煮干し	チキンカツ ベーコン 打ち豆	牛乳 煮干し	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン	コッペパン 砂糖 ベシヤメル ソース	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	656 kcal 87.3 g 23.9 g 22.3 g 1.8 g
	13	月	牛乳 麻婆豆腐 ベーコンとキャベツのスープ ハイチーズ	豆腐 豚ひき肉 テンメンジャン 味噌 ベーコン	牛乳 ハイチーズ	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 ねぎ	でんぶん	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	575 kcal 80.4 g 19.4 g 18.2 g 1.6 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	牛乳	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり	砂糖 でんぶん じゃがいも	なたね油	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	513 kcal 74.0 g 20.2 g 14.3 g 1.3 g
	15	水	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 でんぶん 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・ メープルシロップ・ バター)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 kcal 81.1 g 20.4 g 16.6 g 1.9 g
	16	木	牛乳 鶏そぼろとナムルの二色ごはん にゅうめん汁 シューアイス(2~5歳児)	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 シューアイス	ごま ごまあぶら	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	623 kcal 83.8 g 21.3 g 21.4 g 1.7 g

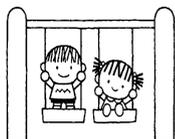
＊注意

- ①栄養価は、4歳以上児の給食における平均栄養価です。献立は園の事情により変更することがあります。
- ②★がついている日は、完全給食の日ですので、3歳以上児のお子さんもお飯が要りません。
- ③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			
17	金	牛乳 豚丼 汁ビーフン パイン缶 煮干し	豚肉 ベーコン	牛乳 煮干し	人参 にら	生姜 にんにく 枝豆 玉ねぎ 干しいたけ パイン缶	ビーフン	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	543 kcal 78.7 g 18.9 g 15.8 g 1.2 g	
20	月	牛乳 豚肉とひじきの炒め煮 豆腐と野菜の味噌汁	豚肉 薄揚げ 木綿豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 小松菜	しらたき たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	砂糖	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	633 kcal 98.5 g 23.8 g 13.9 g 1.8 g	
21	火	牛乳 肉じゃが キャベツの梅和え	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 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	526 kcal 81.7 g 19.9 g 12.7 g 1.5 g	
★	22	水	【誕生会】 サルサライス 牛乳 ミックススープ りんごゼリー	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 わかめ	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	小麦粉 カレー粉 ゼリー	なたね油 ごま	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	507 kcal 78.2 g 16.1 g 13.7 g 1.3 g
23	木	牛乳 鶏肉と根菜の煮物 青菜ののり酢和え	鶏肉 高野豆腐 中揚げ ツナ	牛乳 きざみ海苔	人参 小松菜	たけのこ グリーンピース もやし	じゃがいも 砂糖		牛乳 お菓子	お茶 きな粉クリームパン (ロールパン・ 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	617 kcal 88.0 g 27.6 g 16.7 g 1.3 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 煮干し	人参 さやいんげん トマトピューレ 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	562 kcal 80.0 g 21.3 g 16.7 g 1.8 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 もも缶	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 もも缶	じゃがいも カレールウ	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	594 kcal 87.9 g 18.8 g 17.8 g 1.8 g	
28	火	牛乳 ホキ(0~2歳児) 鯖(3~5歳児) のセサミケチャップソースかけ ポイルキャベツ 福井のめぐみ汁	ホキ (0~2歳児) 鯖 (3~5歳児) 味噌 打ち豆 木綿豆腐	牛乳	人参	生姜 キャベツ ぶなしめじ 白菜 ねぎ	米粉 でんぶん 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	583 kcal 75.0 g 23.1 g 19.9 g 1.8 g	
29	水	牛乳 ビーフンの五目炒め 豆腐とわかめのスープ	ぶたにく 絹ごし豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	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 カルシウムおにぎり (米・青のり・ 桜海老・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. g 3 g 19.3 g 12.9 g 1.2 g	
30	木	手作り弁当 (全園児) 親子遠足のため									エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g g	
31	金	牛乳 五目煮豆 揚げとじゃがいもの味噌汁 煮干し	鶏肉 大豆 中揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参 小松菜	ごぼう 干しいたけ ぶなしめじ	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	520 kcal 76.6 g 20.0 g 13.9 g 1.3 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♪

