



5月 献立表

日付	曜日	行事	献立名	材料	おやつ
1 15	金		御飯 鶏肉のすき焼き風煮 ほうれん草のごま酢あえ みそ汁	米 鶏肉、木綿豆腐、白ねぎ、玉ねぎ、白菜、えのきたけ、しょうゆ、みりん、砂糖、水 ほうれん草、人参、ツナ缶、コーン缶、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油 大根、油揚げ、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 ひこうきビスケット（市販）
29			御飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの酢の物 みそ汁	米 厚揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 きゅうり、刻みこんぶ、人参、ちりめんじゃこ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、だし汁 木綿豆腐、なめこ、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 バナナ
16	土		牛丼 かぼちゃの煮物 みそ汁	米、牛肉、玉ねぎ、人参、砂糖、酒、しょうゆ、だし汁 かぼちゃ、いんげん、だし汁、しょうゆ、食塩、みりん 木綿豆腐、わかめ、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 セレクトおやつ（市販）
18	月		御飯 鶏肉の治部煮 ブロッコリーのお浸し みそ汁	米 鶏肉、食塩、酒、片栗粉、焼き豆腐、人参、しめじ、ほうれん草、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖 ブロッコリー、人参、しょうゆ、だし汁、みりん、かつお節 白菜、油揚げ、えのきたけ、だし汁、米みそ	牛乳 豆腐ドーナツ ホットケーキ粉、豆腐、砂糖、黒ごま油、グラニュー糖
19	火		御飯 さばの焼きおろし煮 ほうれん草の白和え みそ汁	米 さば、食塩、大根、だし汁、しょうゆ、砂糖、酒、ねぎ ほうれん草、人参、木綿豆腐、しょうゆ、砂糖、すりごま じゃがいも、わかめ、えのき、だし汁、米みそ	牛乳 チヂミ にら、豚ひき肉、上新粉、コーン缶、ちりめんじゃこ 食塩、水、ごま油、しょうゆ、砂糖
20	水		御飯 鶏つくねの照り焼き きゅうりとコーンのサラダ すまし汁	米 鶏ひき肉、ひじき、玉ねぎ、しょうゆ、食塩、みりん、酒、砂糖、水、片栗粉 きゅうり、コーン缶、人参、酢、砂糖、油、食塩 絹ごし豆腐、えのきたけ、わかめ、だし汁、しょうゆ、食塩	お茶 いちごヨーグルト ヨーグルト、いちごジャム、砂糖
7 21	木		カレーライス マカロニサラダ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、れんこん、水煮だいず カレールウ、トマト缶 マカロニ、人参、きゅうり、ツナ缶、マヨドレ	牛乳 さつまいも蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、砂糖、油、さつまいも
8 22	金		御飯 豚肉のしょうが焼き チンゲン菜のあえ物 みそ汁	米 豚肉、しょうゆ、酒、しょうが、みりん、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、砂糖 チンゲンサイ、人参、しらす干し、だし汁、しょうゆ、砂糖 かぼちゃ、木綿豆腐、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 ごぼうせんべい（市販）
9 23	土		パン 野菜スープ バナナ	ロールパン じゃがいも、玉ねぎ、人参、水、コンソメ、食塩 バナナ	牛乳 セレクトおやつ（市販）
11 25	月		御飯 タンドリーチキン スナップエンドウのごま和え 中華スープ	米 鶏肉、食塩、しょうが、カレー粉、ヨーグルト、ケチャップ、しょうゆ、みりん スナップエンドウ、人参、コーン缶、ごま、しょうゆ、砂糖 人参、たけのこ、わかめ、中華スープ、食塩	牛乳 レモンクッキー 小麦粉、無塩バター、砂糖、 レモン果汁
12 26	火		御飯 カレイの煮つけ 小松菜の煮浸し みそ汁	米 かれい、水、しょうゆ、砂糖、酒、みりん 小松菜、人参、干しいり、油揚げ、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖 玉ねぎ、木綿豆腐、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 きな粉ラスク 食パン、きな粉、砂糖、バター
13	水		御飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの酢の物 みそ汁	米 厚揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 きゅうり、刻みこんぶ、人参、ちりめんじゃこ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、だし汁 木綿豆腐、なめこ、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 バナナ
27		(27日) お誕生会	御飯 チキンチャップ そら豆のサラダ 野菜スープ	米 鶏肉、しょうゆ、みりん、酒、小麦粉、油、ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、砂糖、水 じゃがいも、そらまめ、人参、ツナ缶、マヨドレ、食塩 キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン缶、だし汁、コンソメ、食塩	牛乳 マーブルケーキ ホットケーキ粉、ココア、砂糖、牛乳 油
14 28	木		ロールパン クリームシチュー 大豆サラダ	ロールパン 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン缶、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ 水煮大豆、人参、きゅうり、マヨドレ、ケチャップ、コンソメ、水	お茶 おにぎり 米、青菜、ちりめんじゃこ、ごま油、しょうゆ、みりん

入園・進級してから1ヶ月が経ちました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご家庭での保育にご協力をいただきありがとうございます。子どもたちが笑顔で安心して保育園で過ごし、お友だちや先生と一緒に楽しく給食やおやつを食べてもらえるよう取り組んでいきたいと思っています。引き続きご協力をお願いすることがあるかもしれませんがよろしく願いいたします。ご家庭保育中など生活リズムも崩れがちになると思いますが、早寝早起きを3食しっかり食べて生活リズムを整えましょう！

＜春野菜＞

冬の間、土の中で寒さに耐え、エネルギーをため込んだ春野菜は、身体を元気にしてくれる栄養素がたくさん含まれています。

- ★春キャベツ…葉がやわらかく甘味があります。ビタミンUが胃腸の調子を整えてくれます。
- ★アスパラガス…アスパラギン酸を含み、新陳代謝を高め疲労回復を促す効果があります。
- ★新玉ねぎ…みずみずしく甘味があります。硫化アリルを含み血液をサラサラにしてくれます。
- ★新じゃがいも…ビタミンCが豊富。小ぶりで皮が薄く、水分が多いのが特徴です。



* 乳児は午前おやつに牛乳を飲みます。
* 緊急時や仕入れ等により、献立や使用する材料を変更する場合があります。

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）

エネルギー	505 kcal	鉄	2.1 mg
たんぱく質	20.4 g	カルシウム	228 mg
脂質	14.6 g	ビタミンC	25 mg
塩分	2.0 g	食物繊維	3.5 g



* 今月の献立に卵（マヨネーズ含む）は使用していません。